快节奏，慢生活

上班族需要的超级整理术

Mindful Tech: How to Bring Balance to Our Digital Lives

[美] 戴维·M·利维（David M. Levy）著
浮木译社 译



中信出版集团·CHINACITICPRESS

版权信息

书名:快节奏，慢生活

作者:[美]戴维·M·利维

译者:浮木译社

ISBN:9787508662657

中信出版集团制作发行

序言
生活的快与慢

数十年来，我一直在探求，如何在身处快世界和慢世界两个世界的同时，活得丰富多彩且有意义。我所说的快世界就是快节奏、疯狂忙碌、信息爆炸、已成为多数现代人生活常态的那个世界；而慢世界则是慢节奏、平静、让我们有更多沉静思考的时间的那个世界。

我是一个接受过系统训练的计算机科学家。半个世纪以来，我一直都在数字世界和技术产业中忙碌。20世纪60年代中期，还是十几岁少年的我第一次学会了如何给一台计算机编写程序。大学时期，我又接着做了很多计算机相关的工作。随后，我在斯坦福大学获得了关于计算机科学和人工智能的博士学位，并在号称硅谷智囊团、发明了联网个人电脑的施乐帕洛阿尔托研究中心做了几年科研人员。2000年，我从硅谷搬到了西雅图，从一个科技圣地搬到了另一个科技圣地。于是，我便在西雅图的华盛顿大学信息学院担任起了如今的教职，就当今数字发展这一问题进行教学和研究。

正如这个简单的自我介绍中所展现出的一样，我本人对于高新科技世界中的快节奏生活可谓十分了解。我的事业也随着这个大环境的发展而不断高升。感谢这个科技大环境，能让我在探索妙不可言的智能和技术问题的同时，给予我体面的生活。然而，科技发展下的快节奏生活却使我不断暴露于很多挑战中——压力、超负荷、不停地加速所带来的窒息感和不断寻求更佳应对方法的挣扎。

于是，在快节奏、高新技术下生活的我，开始寻求更慢、更平静、更能让人沉下心来思考的生活模式，来作为某种针对快生活的解药。读

研究生时，20多岁的我渐渐感觉到了让生活静下来的必要。有几次，我的一个朋友把我带到湾区的禅宗冥想中心，让我双腿盘坐，尝试把自己的注意力集中在呼吸上。彼时的我很讨厌这项活动。但是就在几年后，我还在研究生院读书时，我开始学习西方书法。西方书法是一种用宽头笔书写的古老艺术，我那时想做一些安静、由身体主导、专业知识要求少的活动，而西方书法恰好满足了我的需求。在博士后时期，我还专门花了两年时间在伦敦学习书法。

书法对于我来说是一项重要的衔接性活动。早期冥想经历并没有怎么吸引我，总体而言，书法带给我的经历是完全不同的。虽然通常不这么直接描述，但是努力做到将笔、墨水和纸有机融合在一起确实需要聚精会神：时刻注意身体、书法材料及所呈现图形的协调。在伦敦的时候，当我握着普通钢笔或羽毛笔时，我发现我可以坐在阁楼小屋中的画板前很长很长时间，因为我完完全全沉醉其中，时间在那一刻仿佛消失了。假如在忙于书法的某个周末结束之际，手机突然响了（在那些日子里手机响得很少），我有时发现，我说话会有些困难——很明显，这是因为我头脑中的另一个部分正活跃着。在经历了研究生院的巨大压力之后，我需要慢世界中的一些活动来恢复类似的平衡，也可以说是我人生中初次开始找寻这种平衡。两年的伦敦生活即将结束，当我准备要回到硅谷时，我已经准备好了再次进行冥想练习，并寻找可以帮助我的人。湾区是个寻求帮助的好地方，在那里，我找到了从那之后许多年来一直持续支撑我、指引我的一些练习方法。

当时，我不知道怎么用语言描述这些活动和经历。但现在，也就是30多年后，当我回想起来时，我发现书法是我的第一种冥想练习方式。书法能使我的注意力更为集中，并将我原本游离的精神和我的身体统一了起来。在西方，我们经常认为东方书法有这种冥想的特点，但这种功能西方书法显然也是拥有的。我还认为，任何需要我们集中注意力的活动，即使是电子邮件或脸谱网（Facebook），都能让我们更好地找到平衡，使我们更加平心静气。

快与慢，高科技与冥想，我用这两种线编织着我的生活。所以，我不可避免地开始探究这两种状态是怎样互相关联的。它们是两个完全被分离的独立世界吗？它们互相排斥并因此无法相融吗？它们之间能不能相互交流呢？这些问题是个人的（因为这些讨论的都是“我”该如何接受这两种生活方式），但也是社交性、社会化的（因为也讨论了“我们”该如何看待这两种强大的动力）。

我从《纽约时报》专栏作家托马斯·弗里德曼那里借用了“快世界”和“慢世界”这两个术语。在他1999年出版的关于全球化的书《世界是平的：“凌志汽车”和“橄榄树”的视角》中，弗里德曼认为当今“不再有第一世界、第二世界、第三世界，而只有一个‘快世界’（一个平原开阔的世界）和一个‘慢世界’（就是那些被抛在路边的，或者有意地深挖洞、高筑墙与平原隔开的国家，因为他们觉得快世界太快、太疯狂、太严苛，让人害怕、感到不公平）”。

我不同意弗里德曼对这两个世界的描述。在上面那段引文中，他认为那些想要过慢生活的人是不可取的并且表示出对他们的轻视。然而，我们之中有很多人，至少会有那么几次渴望活在一种更慢的节奏下。我们渴望慢生活，并不只是因为它慢，更是因为它似乎能给我们提供我们匆忙而超负荷的生活中缺失的某些生活品质。难道因为在当下经济体系中向往“慢”与社会发展相斥，我们就应该忽略慢节奏或按照慢节奏生活的人吗？这样的“发展”到底是谁的观点？我同样不认同弗里德曼把世界分成两个分明的大类别的方式。弗里德曼认为一个人必须在这两个类别中二选一，但我们难道不能找到更好的方法去中和快生活和慢生活吗？

20年前，我第一次在文章中提出了这些问题。我曾为一个由计算机学家和社会学家组成的小型研讨会写过一篇文章，在那篇名为“现在我的电话无人接听：科技与缺席式政治”的文章中，我对比了自己在慢世界中培养的冥想技巧和我快节奏的高科技生活。我注意到，工作的快节奏和密度几乎必然会干扰我生活中的慢速层面。于是我想，那些被当作

连接工具售卖的新信息技术，是不是也可能起到相反作用：把人与人分隔，把我们从自己的灵魂中抽离。

自1995年的第一次探索起，我开始产生了更多的疑惑：电子科技是否真的是一把双刃剑，在缩短人与人之间距离的同时也让彼此疏远了呢？它的负面效果有多严重？这些副作用会变得更糟糕吗？它们是如何产生的？我们对此可以采取哪些措施？若我们放缓生活节奏——提倡一种静、细、思的生活方式，又能否帮助我们发现那些科学技术改变的方方面面，甚至将它们变成更健康有效的工具呢？

2000年，在我成为华盛顿大学信息学院的教授，搬去西雅图时，我就想探索上述这些问题的答案。最初几年，我召集了不同领域的专家们来讨论这些问题。我组织了研讨会和学术会议并给它们冠以“信息、沉默与避难所”“警惕科技”和“无暇思考”这类名称。我研究了令我们生活节奏加速并干扰我们思想平衡的历史与哲学因素。2006年，我有幸得到了创建一门特殊课程的机会，使得我能在课堂上探讨这些顾虑与问题。

本书是这些辛勤工作的结晶。在社会沉思静想中心和美国学术团体委员会的共同资助下，本书很快就从那门我2006年创建的课程中衍生出来。“信息与沉思”这门课的宗旨在于倡导学生从“慢生活”的角度来探索信息过载和信息碎片化所带来的挑战。如果我们以慢节奏生活的角度来观察这些问题，我们是否能对它们及问题的潜在解决方案有更深层次的了解呢？在课堂上，我教给学生不同的放慢生活节奏的方法，包括正念呼吸与行走，并且与他们在教室里一起练习。我也开展了一系列练习，用以让学生更谨慎地使用电子科技，记录他们所观察的和思考他们所记录的，以及与我和其他学生一起讨论观点。

学生们对这门“初出茅庐”的课程有着相当正面的评价。我随后找到了华盛顿大学图书馆的领导，并向她提出了对图书管理员以非正式、不计学分的方式教授这门课程的建议。她很快采纳了我的建议，在随后的12个月内，我继续改进着整个课程，并三次开设这门课程，一次是给华

盛顿大学的学生，两次是给华盛顿大学的职工。接下来，我开始尝试给全国不同大学的专业人士进行短期培训。直至今日，我依旧在以许多不同的方式开展此课程（最近在尝试网上教学），并且一直在优化完善课程内容，拓展练习的种类及数量。

从我开始探索如何整合快生活与慢生活的练习以来，许多事物都已经发生了变化。首先，快生活居然变得更快了。我在1995年对于当时电子邮件的接收量、电话答录机与呼叫等待所产生的担忧，与今天信息爆炸和“保持在线”的生活方式相比，似乎显得微不足道，甚至有点可笑。长久以来，对我们所趋进的未来提出忧虑似乎是不易为人所接受的。所幸，我发现这种观念正在改变，因为我们中越来越多的人开始意识到，要寻求一种健康的平衡——理解如何最优地使用电子设备和应用、何时应该回避它们，需要我们不断追问探索性、批判性的问题。

与此同时，对于我们科技发烧友生活模式的积极意义与消极意义的探寻，也变得越来越为人所接受，正念禅修运动也已经启动。越来越多的人意识到了在生活和工作间建立起一种更为沉思性的关系，或者说正念关系，将大有益处（在接下来的阐述中，我会将“沉思”与“正念”两个词交替使用，虽然它们在意义上有一些细微的差别。我个人尤其欣赏“沉思”一词所暗含的深思与自省的意义）。10年前，我会担心在所组织的研讨会和商谈会上向参与者们介绍简单的呼吸冥想，对他们来说太过激进。然而，随着各种形式的正念禅修被引入企业，引入从幼儿园到大学，再到研究生等各个阶段的教育（参见附录C和附录D），如呼吸冥想这般的训练也开始越来越普及。

得益于这些进展，对寻找在快生活与慢生活之间的生活方式的关注，现在已经成为公众议题。而经过我拓展调查所得的结果使我现在确信，我们可以在快速与慢速模式之间协调生活与工作。而且，假如我们想要更健康、更有效率地利用新的科技，这种协调能力是必要的。要培养这种能力，教育与培训则是成功的关键。我们需要创造出空间和时

间，来观察和反思我们现在使用数字工具的方式，以及它们对我们所造成的影响。从这样的观察和反思中所得到的认知，可以指引我们做出一些有意义的改变。而在本书的前几页，我将会告诉你我们该如何做到。

第一章
掉入喷泉

那个身着深色大衣和裤子的女人迈着大步坚定地走进了室内商场，她的右手拎着一个购物袋，左手拿着手机。她太专注于眼前的屏幕了，竟浑然不觉面前有一座喷泉。她被喷泉池的边缘绊倒，然后头朝下栽进了水池，优雅地翻了一个筋斗。她没有一刻迟疑，立即从水中爬了出来，迈着与刚刚一样坚定的步伐走远了。整个戏剧性场景总长15秒。

这个场景被商场的监控录像拍摄下来并被上传到了网上。即使你没有亲眼见到这一幕，你一定目击过其他类似的场面。人们因走路时太过全神贯注地看手机而撞到其他物体或人的场面实在是太常见了，你自己可能也做过类似的事。如果以一个旁观者的身份看到这样的事情，我们也许会觉得很好玩（当然，在没有人受伤的前提下）。但是，无论我们是目击者还是当事人（尤其是我们是当事人的情况下），这样自身注意力分散的行为都是可悲而尴尬的。

当我第一次观看女人掉入喷泉池的视频时，我有着诸多反应：感到可笑，为女人感到不幸和尴尬。但是我最主要的感觉，却是感受到了事件的真实性。这个视频成功地捕捉并描绘了现今无论是个人还是整个社会都在经历的问题——如何使电子设备更有效健康地融入我们的生活。像贵格会[注]教徒会说的那样，这个事件“反映了我们自身的问题”。

我们终于渐渐意识到我们的电子设备有时会太过吸引人，所以常常让我们从重要的事上分心，甚至沉溺于其中。但如果说电子设备仅仅是会让人上瘾的话，我们就会把它们归到非法药品一类，并且不惜一切代价找出所有电子设备，摧毁它们。然而事实上，它们是功大于过的，我

们无法否定它们的强大以及给人类带来的帮助——当今社会，它们越来越成为生活中不可或缺的一部分。诚然，一件可随身携带的设备能够让我们随时与爱人及亲人保持联系、浏览实时新闻、听音乐和玩游戏，这真是一项伟大的发明。在不久之前，这种场景还只存在于科幻小说或魔法世界中。这些电子设备之所以如此强大，是因为它们将人与人连接在一起：这种连接超越了时空，将我们投映到自身所处的环境以外的地方。它们是近5 000年里，自人类发明书写——这一项能让我们创造外部记忆并与其他地区的人交流的技能——以来最新潮的发展。

然而，今日正是它们的强大与无限的可能性使它们变得问题重重，甚至有些危险。我们越是心不在焉（比方说在和别处的朋友发短信），我们就越可能掉入喷泉，或者说是科技的洪流中。摆在我们面前的选择越多，我们就越难准确选择当下应该关注的事物。

明智地使用注意力

归根结底，这是我们现在所面临的挑战：当电子设备极大地拓宽了我们的视野时，我们有限的注意力却没有改变（一些人甚至说我们的注意力萎缩了）。因此，我们必须知道什么是明智的选择以及如何才能做出明智的选择，这样才能使我们的电子工具发挥出最大的潜能，也给我们带来更多的好处。

但是，我们如何才能达成这个目标？我在本书中对这个问题的回答非常简单：从你自身来找这些答案。留意你是如何使用你的手机，如何收发电子邮件，在社交媒体上刷屏时你有怎样的感受以及你在一心多用时的状态，你就会从自身与网络的互动中找到对你有益和有害的行为。而清楚地认识到它们的优缺点就能使你做出建设性的改变。

本书最重要的前提假设就是：当我们集中注意力，处于一种放松的

姿态并且达到情感平衡时，我们在网络上的活动效率会提高，也会以一种更健康的方式来工作。这句话也可以用负面方式来描述：当我们注意力分散，生理上感到不舒适、情绪低落时，我们的效率会降低，并处于一种不健康的状态。我们中的许多人在上网时经常处于分心、承受着巨大压力的状态。然而好消息是，我们都有能力注意到自身意识和生理状态的变化，并且这种自觉性能使我们更容易集中注意力、产生幸福感并找到情感平衡，所以这种分心又高压的状态我们是能够改变的。

而改变的关键就是注意力。通过本书中的练习，你会学习到如何运用并提高两种不同形式的注意力，我将这两者称为任务专注力和自我观察力。任务专注力是一种将注意力保持在当前任务上的能力。这种能力能让你集中于看上去无穷无尽的工作中而不神游天外。自我观察（或者说自我意识力，我在本书中会同时使用这两个可互换使用的词汇）是一种注意到你自身感受的能力——无论你在做什么都能体会到在你的意识和身体中正在发生什么。这种注意力的增长会使你注意到你任务专注力的下降，或者重压下不得不放弃理想成果及自身幸福感的妥协。意识到这些你就能逐步做出正确的行动。通过长时间的观察，你就能找到到你无用行为的重复规律并及时改掉它们。

拥有杰出的任务专注力是极其重要的，这一点显而易见，但一些人可能无法理解为什么要尝试增加自我意识。我们在上网时都会有一种将注意力放在外部信息上的趋势——集中在我们正在写的电子邮件中的信息及其所表述的任务上，在最新的脸谱网状态和我们的好友上，在我们从谷歌上搜出来的有关丹佛地区酒店的信息上。对于这种趋向外部信息的集中，我们通常是缺乏耐心并且十分急躁的。如果某一页面在我们的浏览器上加载得不够快，我们会立刻切换到另一个应用程序。在这种方式下运作，我们会常常忽略自身意识和生理上的改变——比方说，没工夫注意我们的左脚开始变得麻木，肩膀开始紧绷，呼吸变浅或是正在紧张焦虑，注意力开始分散。但是我们会慢慢意识到，对这类变化的关注能给我们提供许多有用的信息——能使我们增加对当今“在线生活”的趋

势及习惯的理解，并且这些信息是我们做出有价值的改变的基础。

但是我并不期望你能完全相信我的话。我也不想你这样做，因为唯一能让你确信这种自我观察和反思能够成功的方法就只有亲身实践。

改善我们的上网“手艺”

如果有一张能使你的网络化生活变得更好的处方，不出意外的话，集中注意力、放松、稳定情绪这三项一定“榜上有名”。毕竟，无论我们在做什么，这三项基本上对提高工作效率和生活质量都很有效。事实上，在我们生活的某些方面，我们常常明确地以这三项为目标进行训练，并用于实际工作中。比方说，想要在体育方面有所成就，无论是棒球击球手还是网球运动员都需要集中精神、不被打扰。球员需要一个放松而非绷紧的身体来流畅地追寻球的轨迹，他/她还需要有一个稳定积极的意识状态使得情绪波动最小化。同样，在手工艺和武术方面，工人和武者需要学习如何以一种良好的心态和健康的体态来面对他们的任务。

为什么我们不像对待运动训练一样全身心地投入网络活动呢？推动个人计算系统发展的重要人物之一——道格拉斯·恩格尔巴特曾认同过这个观点。作为鼠标和操作超文本系统的发明者，恩格尔巴特过去认为操作一台电脑就应该像玩乐器一样，并且对硅谷一些采用他想法的发明（他感觉自己的想法被误解了）表示失望。

他手下的一些工程师在20世纪70年代初从斯坦福研究所——恩格尔巴特的实验室所在地，搬到了施洛帕洛阿尔托研究中心。他们对奥托——这个第一台能联网并且有着方便用户操作的图形用户界面的个人电脑——的发明有着巨大的贡献。然而从此之后，恩格尔巴特却将“反用户友好”作为中心设计目标。他认为乐器并不便于乐手操作。设计乐器

的首要目标并不是为了方便使用，而是为了达到最佳的表演效果。乐器是为了熟练的乐手能进行反复练习而设计的。从他的角度来看，降低入门成本还不如去创造一个强大但是要耗时间去学习的乐器重要。

我们中的许多人是在不断练习并适应的过程中学会了如何使用电脑，这种学习方式在许多方面都使我们获益匪浅。但是我们可能没有想过用学习体育、手艺的方式来学习并提高技能。技能是一种习得或获取行为，是通过练习、观察和反思来提高的。我在伦敦努力学习西方书法，两年来我对这一点深有体会。我花了许多时间来练习我的技艺，为了完整地写出一篇章帖，我前期一直用宽边钢笔或鹅毛笔来练习字母的形状和行文间的流畅性。在我学习的过程中，我的老师会悉心批改我的作业，给我提些建议。他在帮助我更清晰地看到字母、字母间的间隙、章帖总体架构的同时，也让我注意到我的握笔姿态、呼吸、坐姿和移动身体的方式。

你可能从来没有写过书法（也可能压根儿就没有想过要去尝试），但是我想，无论你参加的是体育运动、手工制作还是乐器演奏，你都一定有过这种通过不断学习来改善你的表现的经历。要想增强技能不仅仅需要不断练习这一个关键点，在练习时，你还需要独自或者与他人一起观察并反省，这样才能有所提高。而收发电子邮件（发短信、使用脸谱网或者是进行其他无数被我们称为“上网”的活动）都是一种一直处于练习中的行为：我们在这些行为上花费了极其可观的时间。无论“熟能生巧”这句话流传了多久，在实际上，“熟”有时并不能生“巧”，至少“熟”自身不能带来“巧”这个结果。如果我们收发电子邮件的技巧没有提高，这可能是因为，我们没有主动地通过观察和反省去学习怎样才能做得更好。这是本书后文练习的要点之一——把这些被忽略的元素重新带回人们的视野中。

你可能从来没有想过要把使用电子邮件或是打网球当作一门手艺。所以让我来向你解释下，我是怎样想到并且为什么要用“手艺”这个词。

在英语中，我们有时会说“琢磨”某样东西，比如说我在琢磨如何回复某人的信息。琢磨在这里是“有技巧地制作某物或者做某事的意思”。当我说把“上网”这个行为当作手艺时，我是想让大家注意到其中的技巧。但是，我同样希望大家能够关注到构成“琢磨”的其他三个方面——意图、用心和学习——的重要性。

意图：当我们在琢磨某物时，我们是带有目的性地在制作某物或做某事。我们有一个明确的方向，甚至可能有一个设想好的最终成果——比如制作一个书柜、演奏一段音乐或者打一场网球。但是我们在网络上却总是漫无目的地点进各种网页。如果我们能明确目标并时刻提醒自己（或是在必要时自觉地做出改变），我们成功完成目标的可能性就会大大增加。

用心：当我们在琢磨某物时，我们也需要关注我们的表现或成果。当然，用心通常与意图有着密不可分的联系。我们的意图因为对某物或某事的在意而变得明显，同时，也正是因为用心和在意，我们会意识到要竭尽所能去做这件事。

技巧：虽然好的意图和用心是必要的，但仅仅有这两项还不够。我们同样需要合适的技巧来帮助我们，这些技巧包括如何合理运用身边的工具，以及怎样用自身最好的状态来应对当前任务。如果我们留意自己的上网“手艺”，我们就能够发现何时自己是在有技巧地上网，何时又是在无技巧地上网。

学习：如果我们很在意最终成果的质量，并且用了自身所拥有的最高技巧，我们就会想让自己的技能“更上一层楼”。然而，这个不断学习的过程需要大量时间和精力，本书后文中的练习都关注到了这一点。

“琢磨”在史蒂夫·乔布斯一生所有的成就中都发挥着巨大的作用，他也是从书法中获得了琢磨的灵感。2005年，在斯坦福大学的毕业演讲中，他曾提到自己是如何在上大学时发现这种练习的。“当时，里德学

院也许有着全美国最好的书法课程。校园中的每一张海报、每一个抽屉上的每一张标签都是用漂亮的书法手写的……于是我决定修一门关于书法的课程来学习这项艺术。我学到了衬线和无衬线字体、不同字母组合之间迥异的留白以及是什么让印刷字体变得如此伟大。书法是如此的美丽，具有历史的沉淀，又富有艺术的微妙感，而这些都是科学所无法展示的，所以它深深地吸引着我。”学习书法甚至对麦金塔电脑的设计有着直接的影响——“如果我没有误打误撞地在大学中上了那一节书法课，”乔布斯说，“麦金塔电脑就不会拥有多种字体，也不会在字体间有成比例的留白。”但是比字体格式及留白更重要的是，乔布斯在学习书法的过程中，明确了关于琢磨的理念。他在苹果公司任职期间，就把这一理念带到了公司，用到了设计设备及用户界面上，从而创造出既有强大功能又十分美观的产品。同样，我相信我们也能够琢磨上网的“手艺”，或者至少使这项活动变得更富技巧。

听起来我似乎是在建议大家都成为史蒂夫·乔布斯一样的强迫症完美主义者，然后变成有奥运会水准的电子邮件使用者和脸谱网用户？其实不是的，这绝不是我的本意。琢磨的4项参数——意图、用心、技巧和学习——给我们指引了应努力的方向，而不是一个最终成果。通过更有目的性地上网，用心而合理地安排时间，有技巧地运用思想、身体、工具和材料，并在观察和反省中学习，我们能够避免一些如今在网上十分常见的，因粗心和压力过大而产生的行为。最终，你会理智地决定做多少工作以及何时来进行。在这样的情况下，你的学习量即使只增加一点点，都会有巨大的正面的回报。

我听过一个曾助力创建长寿运动的人的演讲，他向大家提倡了一个健康的、由谷物和本地蔬菜作为基础的饮食习惯。但他很快抱怨道，后来的拥护者对自己的饮食习惯太“矫枉过正”了。“有时候，”他说，“你可能就是特别想吃一块士力架，那么就吃呗。”这就像我的一个学生说的那样：“我们难道不可以每天花20分钟无目的地上网吗？就不能不把它看成浪费时间吗？”依我看来，当然可以。但机会和挑战就存在于我

们对自身行为的选择中，我们应该明确，何时该有目的地用心参与，何时该放松吃士力架（也包括何时应该有目的地用心吃士力架）。当我们决定要有目的性地用心行动时，我们也应该充满自信，相信自身技能与任务是相匹配的。

将你的发现作为中心

这种方法之所以是独一无二的，是因为它没有“授人以鱼”，而是“授人以渔”。如果你想要学习如何更有效地管理你的电子邮件，你可以找到无数的网页，列着使用电子邮件的3条准则，或者是整理好的电子邮件的5个原理。相应的，你也能够找到告诉你一些具体技巧的网页——比方说如何减少你收件箱信息的数量。你同样能找到许多能帮助你管理电子邮件的软件工具（如果你想亲自检验，在网上用“邮件太多”作为关键词来搜索）。毫无疑问，这些方法都是有价值的。但是为什么我们会有这么多不同的选择呢？答案十分简单，因为没有一个万能的法则是适用于每一个人的，就像一个尺寸的衣服不能贴合所有人的身材。诚然，你需要从观察他人的行为中（你会在后面的内容中读到更多关于这一点的信息）学到有价值的知识，但是最终还是需要由你自己来琢磨出一个满足你个人要求、认知及情感的方法。如果你不能清楚地认识到你的需求、你的性格和你的行为习惯规律，你就做不到这一点。

还有另外一个原因能够解释为什么做出我们自己的探索是一个有价值的策略。在我们的一生中，大多数人都经常被家长、老师和其他权威人物告知该做什么、该怎么表现、该相信什么。例如，抬头挺胸站直，准时上课，不要在吃东西的时候讲话。但是大多数时候，被他人告知“这样做对你好”并没有效果。这些话可能会引导我们去思考生活中应该探索的地方，但它们并不相当于从自身需求出发做出的探索。然而，只要我们发现自己的习惯规律，我们就更容易做出有意义的改变。

个体改变之外

本书会侧重于你作为一个个体能够发现什么和改变什么。对于我们来说，个体是我们每个人都能起到最大杠杆作用的竞技场。但这并不是唯一促使改变发生的场所。有意义的改变可能会，有时也必须发生在社会、政治（通过共同作用）和科技领域中（通过改变我们所使用的科技）。

要理解这一点，让我们先回到手机的使用上。对于个体来说，我们中的任何一个都能做出何时和怎样使用我们的手机的决定——在会议中是否接听电话或者走路时是否发短信。但是从社会政治角度来说，我们就会被看作一个整体，有时甚至是一整个社会，来设定用于约束我们的行为规范、道德准则和法律。因此，近年来，在美国有一个呈增长趋势的共识，就是手机的某些用途过于危险，所以在某些时候不能把它们列为个人的选择，与此同时，越来越多的州开始制定法律来约束驾驶员使用手机。司机们当然能够随心所欲地违反法律（许多人也这样做了），但是违规所带来的风险本身就是一种警告或威慑。改变我们使用的科技，就像共享的协议和法规，其实是希望带来集体的改变。但是不同于规范或法律形式的条例，有时它们自身就具有强制性，可以限制个体的选择。《纽约时报》最近刊登的一个故事，就描述了一个能够阻止司机收到短信和电话的科技系统。

尽管本书一直专注于个人层面——专注于你能做什么，但我希望它同时也能够提供改变更广阔的社会和科技层面的思路。归根结底，这三个层面是不能被完全区分开的。当你对你自身的行为有了更深刻的理解时，你会更容易发现你如何被他人的行为影响，又如何影响他人（社会层面），以及如何被工具设计者的决定所塑造（科技层面）。

为什么我会说这些？我希望本书除了能让你更好地使用你的电子工具外，还能够帮助你成为一个更理智的消费者，甚至可能是一个更好的

公民。如今，许多关于电子世界的讨论更倾向基于简单的二元论。我们会问短信对我们来说是好还是坏，或者是互联网把我们变得更聪明或是更愚蠢。但是，我们面对着丰富的网络资源时，应该抓住机会去探索在什么情况下短信是有用的，何时又变得无用，或者是怎样上网是有效率、有益的，何时又是有百害而无一利的。特别是当我们在和他人合作时（在课堂上或者是工作小组中），我们能够发现他人为提高效率所做的决定与我们自己所做的并不一致。找出人与人之间的共同点与不同点，以及注意到我们自身的复杂性（甚至是矛盾），能够让我们在不断变化的社会和科技中变得更好。

如何使用这本书

这本书不仅是为了独自工作的个人所写，也能为一起工作的团体所使用。本书的内容是从课堂（一个团体）实践中提炼出的，因此，我对团体设定中可能的学习方法最为熟悉。虽然这种方法的优点之一，就是让人们对于上网能够有自身的独特理解，并做出符合自身需求的改变，但我不断地发现，在人们与他人分享自己的想法时，这种方法的优点被最大化。所以即使你决定独自工作，我还是希望你能找到其他人来参与你的学习过程，也许你可以和他们分享你写下的自我反馈，或者是和他们讨论你正在进行的探索。

不进行任何书中的练习（推迟某些练习或者是根本不做）而读完整本书同样也是可行的。在每一练习章节的结尾，我描述了他人的探索成果并引用了我学生的反馈。所以即使你不做练习，你也可以在阅读他人见解的过程中找到你自身想要做出的改变。

我所有的教学经验都来自本科生及成人（研究生和在职人士）。但是我认为这些练习同样也可以改良并应用在更年轻的学生身上——高中生或是更年幼的。如果你是一个小学老师、初中老师或是高中老师，并

有兴趣在你的课堂中使用本书（或是一个想和你孩子一起使用的家长），我建议你自己先做一遍练习——如果你能找到其他老师或家长一起学习，那会有更好的效果。

所有学生的反馈都是原文引用，没有进行任何删改。我从我的学生那里得到了授权，并改变他们的名字隐去个人信息。尽管他们中的大多数（大约80%）都是我在华盛顿大学信息学院所教授的信息与冥想课程的注册学生，但其实他们的年龄从十几岁到五十几岁不等，并且他们中的许多人都有过工作经历，或者是有一份在校兼职工作。所以把他们简单地概括为学生是对这个多样群体的误解。当我在书中提到我的学生时，我决定不将华盛顿大学正式注册课程的和那些没有正式注册（不修学分）的、上网络公开课的和面对面授课的学生区分开来。

对本书用语的三言两语

我想简单地说说我在本书中的用语。在这本书中，我谈论了关于如何“健康且有效”地使用电子产品，但是我并没有明确地指出这些词语的意思。事实上，我把解释的权利留给了你，作为你将要探索的一部分，由你来决定什么才是健康且有效的行为。在课堂中，我发现这个策略十分有效。仅仅通过关注我们正在做的事以及它给我们带来的感受，我们就能够探索到如何可以更有技巧地工作，并拥有更多的幸福感。

在书中我也用了“线上”和“网络生活”等词语。但是如今线上究竟意味着什么——线下又如何解释呢？极端的解释看上去足够明确：当你在使用笔记本电脑时（就像我正在做的那样），连接着互联网，同时操作着数个应用软件，人们就会认为你在线上；当你坐在海滩边阅读一本纸书，并且身边没有手机及互联网覆盖，你无疑是在线下。但是假如说你在使用笔记本电脑，却没有连入互联网，或者你在听你智能手机上所存储的音乐时，线上和线下又怎么区分呢？线上是否仅仅意味着使用一个

电子设备、科技产品或者是应用软件，又或者意味着在某种模式下使用它们？

这些问题没有明确的答案，因为线上和线下是在我们当今文化发展中所产生的新词，它们缺乏绝对的或清晰的分界线。在这里，我选择用这种方式使用它们——作为一个模糊的指示，来指代某些我们都参与过的活动和行为。所以，最终我和你如何使用这些词语并不重要，重要的是，当你仔细地观察某些组成你线上和线下生活的特定行为和练习时，你能够发现些什么。

我的猜测是，当电子革命变得成熟并且电子产品与我们的日常生活变得越来越密不可分时，线上和线下的概念也会变得越来越不重要。无论我们做什么，更重要的一点是具体的表现如何。而这一点——我们做事的质量——正是我们将会在本书中逐步探索的。

练习时的态度

最后，我想说说你进行这些练习应有的态度。我把它们当作实验——当然不是传统的科学实验，而是个人的研究，而且你在其中会扮演两个角色：表演者（实验对象）和观察者。你是第一个也是最重要的实验对象，在每一个练习中参与初步的实践：使用电子邮件或者检查脸谱网，在数个任务和应用软件中来回切换或是戒除一个或多个电子产品。你同时也是一个观察者、研究者，你的工作是近距离地研究实验对象的行为。

想要做一名成功的观察者，好奇、诚实和客观是必要的品质。好奇让你能够真诚地对你所看到的事物感兴趣。诚实能够让你看到事物的本质，客观能让你放弃对事物的主观判断——特别是在自我判断的情况下，它会使得接受你所看到的事物变得困难。关注你线上的行为，你将

更容易注意到你自身无技巧且无用的行为。这一点可能会引起自我批判，并且降低你清晰、诚实地进行调查的能力。让你的好奇心尽情释放的挑战性在于，在不对自身过于苛刻的情况下，诚实地探索你不喜欢的事物。

---

1. 贵格会，又称教友派或公谊会，是基督教新教的一个派别。——编者注

第二章
观察我们的网络生活

星期一早晨9点15分，我刚刚到达我最喜欢的咖啡馆。接下来几个小时，我的计划就是编写这本书。我感觉自己得到了充分的休息，脑子十分清醒，于是准备开始工作。伴着桌上左手边的卡布奇诺，我打开了我最后编辑过的那一章节。我同时也打开了我的电子邮件收件箱——“就查一查看还有什么漏下的”。我告诉我自己。大致浏览了我的收件箱后，我发现了几项未完成的任务——上周的一些遗留邮件以及早上我在家中用手机刷完邮箱出门之后才收到的几封。我的视线很快停留在一条令我不安的消息上，那是第二封（也许是第三封？），提醒我完成一项我一周前就同意，但是一直在被我推迟的任务。

我没有注意到内心的焦虑，并且下意识地打开了网页浏览器，开始在网上看起了《纽约时报》。“哎呀，今天有没有什么有趣的新闻呢？”我想着，“啊，一家大型美国公司的数据泄露了，中东又发生了更多的暴力事件……”在粗略地浏览了几分钟后，我猛然发觉了自己的拖延行为，并责怪自己分散了注意力。“我必须回复我同事的邮件。”我内疚地告诫自己。于是我打开了她的信息开始阅读，这一次我是认真的（这是与上周相比较而言，我上周仅仅大致扫了扫那封邮件）。

但是在我读完第一段之前，我余下的注意力忽然捕捉到了“嘟”的一声，然后我就看到了自己收到新电子邮件的提醒。我瞥了一眼邮件最上方的收件者和标题，看完后我就决定暂时把它放在一边。于是，我又重新把注意力集中在了我同事的邮件上。

当我刚刚开始重新阅读第一段时，我的手机又响了。我在我的背包

中摸索寻找着我的手机，并从来电显示中知道这是我妻子打来的，尽管我们20分钟前还在一起。我的第一反应是是否出什么事了。“我最好赶快确认一下。”我想着，并接通了电话。我得知她联系我是因为想让我在傍晚回家去超市时再多买一样东西。“天哪，”我想，“她就不能发条短信或是写封电子邮件给我，非要像这样用电话打扰我吗？她难道不知道我有多忙吗？”当然，以她对我的了解，她马上在我告诉她我会照做时听出了我语气中的小情绪。“怎么了？”她问道。“我正在工作。”我有些不耐烦地说。“对不起，”她说，“我回头再和你联系。”

我再一次把注意力集中在那封我一整周都在回避的邮件上，这次我从头至尾读完了它。

很明显，我的早晨并没有一个好的开始。我最初有一个明确的目标，就是编写本书的一个章节，并且已经准备这一早上只做这一件事。但是现在，在进行了几分钟看似不相关的活动后，我仍然没有实施预订的计划，甚至已经丧失了一些工作的热情和冷静。我不仅因为其他事件而分心，而且因为压力过大，坐姿已变得不端正（有些驼背），呼吸也变得急促起来。

反省发生的事情

所以刚刚怎么回事？其实并没有什么：只是接二连三地出现了些小瀑布般的连锁反应。如果有人让我总结我这个工作日最初的几个时刻，我可能会这样说：“嗯，我读完了我一直想要回避的一封邮件，并且接了一个我妻子关于去超市买东西的电话。”但是这种描述缺少了我无时无刻不在进行的一些思考过程：下一步我应该关注什么、关注多久，以及应该怎样处理在事件过程中产生的不同情绪。如果我做出了另外一系列不同的小决定，我的一天就可能有着非常不同的开始。

让我们先来看看我是怎样频繁转换我的工作重点的：一开始从我同事的邮件到《纽约时报》网站，然后重新回到我同事的电子邮件，然后再到一封新收到的电子邮件，接下来是我的手机……每一次转变都是我自己的决定，我决定了应该重视哪项任务以及接下来应该做什么。我能够有意识地控制一些决定——它们是我当时通过自身意愿所做出的含有策略性的决定。我自身的意愿告诉我不能继续回避它，所以我选择重新关注我同事的邮件而不是继续浏览《纽约时报》——这让我停止了拖延。当我看到我妻子的来电时，我有意识地选择去接通它。当通话结束时，我有意识地选择重新关注我同事的邮件并且读完它。

我的另外一些决定则是无意识的，或者最多算作下意识的。它们更像是膝跳反射一样的习惯性决定，而不是基于我的个人意愿。就像我下意识地切换到《纽约时报》的网站并开始浏览。尽管我的意愿是读完我同事的邮件，但我仍旧打开了新闻页面。当我的电话响起时，我就像巴普洛夫的狗对铃铛声的反应那样产生了条件反射，下意识地接通了它。这一连串决定所带来的连锁反应就是，我完全忘记了我最初写作和编辑的目标。

我们同样需要关注情绪反应在我分配注意力时扮演了怎样的角色，以及相应的，我的行动又是如何展开的。尽管我的意愿是开始写书，是什么让我首先决定打开电子邮件的呢？我对那些可能需要我回复的电子邮件感到焦虑——因此有了“就查一查看还有什么漏下的”的冲动。而它又和我最初坐下开始写作时经常有的畏难情绪结合了，最终导致了我注意力分散，这便是焦虑症的一种表现形式。在工作时，我从阅读同事的提醒邮件切换到《纽约时报》网站，我对自己的这一切换行为也感到焦虑和一丝内疚。在一定程度上，我感到“想要离开”，并且我确实逃离了工作去搜索一些更有趣的事物——这也是一种回避的表现（其他人可能用这个借口去刷脸谱网或推特(注)，但我分心时一般会去检查电子邮件或者浏览新闻）。在意识到我妻子的电话是一种不必要的打扰时，我也感到了忧虑。但是我对她电话的不耐烦是基于我之前已经有的负面情绪上

的。因此，在一大堆无意识的情绪反应下，我在多个应用软件、网站和设备之间来回切换。虽然这些行为并没有对我造成实质性的损害，但是它们也毫无我工作时应有的效率及技巧性。

我的身体也是这个闹剧的参与者（我的一切行动都是通过身体才能进行，它又怎么能不涉事其中呢）。身体不可避免地反映了我的经历的质量，包括我很多下意识的情绪反应所带来的影响。最后不端正的坐姿和急促的呼吸就表明了我当时所承受的压力。如果我对自己的身体活动反应更细心的话——如我第一次看见我同事信息时呼吸的变化，我在和妻子对话时干涩的喉咙和紧绷的肩膀——我可能就更容易注意到自己是怎样应对并引导某一活动过程的。

焦虑、内疚、烦恼、瘫下的体态和急促的呼吸：在我短短几分钟网络活动的过程中，这些思想情绪全都体现在了我身体做出的反应里。它们也是网络活动的决定因素，引导我以一种并不怎么好的方式来应对这些网络活动。我如果锻炼过自己的自觉性——例如能够注意到同事的邮件带给我的焦虑，并阻止自己切换到《纽约时报》的网站——我就也许可以避开不必要、没用的弯路。或许，我可以做出更好的抉择，并有一个更加自觉有效的处理过程。

不可否认，我的这一系列的动作和反应并不特殊——虽然没有像那位掉进喷泉池的女士那样富有戏剧性。但我想说的是，其实，我们每时每刻都在通过这样微小的决定来选择我们应该关注什么，忽略什么，以及怎样管理伴随着这些决定产生的思想情感、身体动作、姿态和呼吸（无论是在网上还是在现实生活中，这些都无可避免）。我们的日常生活也正是由这些微选择累积、编织而成的。我每天的工作效率和性格将在一定程度上基于刚刚发生的事——基于我做了什么、未做什么，以及我现在对此事有怎样的情感。它同样也会基于我自此刻起所做的决定（是否继续写作或是专注于我同事发给我的、早就超过约定期限的任务上）和我在做想做的工作时的质量（我的思想和身体状态）。

那么你又如何呢？你会怎样去选择该注意的东西，怎样选择何时关注它们呢？你是否意识到你的决定及其背后的原因？你的身体状态又怎样反映并影响了你的决定？总的来说，你所做的，无论是有意识的还是无意识的决定，在何时与你的目标和利益相符，何时又是背道而驰的？这些是我将在后文中，在你对你网络生活的质量有着更深入的了解后，将会鼓励你去探索的问题。

你不需要像我刚刚描述的那样去关注每一个细节——除非你像我一样是个细节分析控。但是你需要调整你的视野和思想，以便于更密切地关注你正在做的事情及你在整个过程中的感受。一开始，这可能看起来很奇怪，甚至令人有些不舒服。我们并不习惯于这么观察自己，尤其是当我们在上网的时候。我们没有想过自己要检查自己身体的思维习惯，或者没有想过这样的检查对我们来说有什么价值。大多数时候，我们都在冲锋（有时蹒跚）前进，而这仅仅是为了跟上我们周围工作和生活的节奏。

但是，一旦我们学会观察和反省，我们就能逐渐看到我们做决定时的习惯以及我们为什么要这么抉择。如此一来，我们就可以评估自己的这些行为习惯。我们也因此在探索另一种行为方式和发展个人原则的道路上又前进了一小步。

所有练习的概览

我们所采取的学习方式是进行一系列（共5个）练习。练习1和练习2（第四章和第五章）让你能够专注于单一的应用软件，比如电子邮件——要是你喜欢的话，脸谱网或短信也行。练习1（观察邮件）引导你去观察你当前的行为，关注你的思维和身体在不同时刻发生了什么，并让你对你当前的习惯和它带来的结果更熟悉。练习2（专注邮件）让你能够尝试一些新的练习：用一种比你平时更专注的方式来收发电子邮件

（脸谱网或短信），并观察会发生什么。它能够让你试验一种在过程中使用并且强化任务专注力的方法。

在练习3和练习4中（第六章和第七章），你不再探索单一的应用软件，而是一心多用：在多个任务、设备、应用软件之间来回切换。练习3（观察一心多用）又是进行纯观察的练习：你只需要关注你当前一心多用时的习惯规律及你这样做时的个人体验。练习4（专注一心多用）让你能够试验一种更专注于任务本身的方法，并且注意到它给你的成果质量及个人幸福感所带来的影响。

练习5（第八章）引导你停用一个或多个电子软件或设备——从你选择的一些应用软件或设备中“断电”，并注意到它给你的思想和身体所带来的影响。

每个练习都遵从着同样的6个步骤：

步骤1：进行最初的练习（收发电子邮件、检查脸谱网或发短信，开始一心多用，或是从一个或多个软件以及设备中断电）。

步骤2：观察你正在做的事和你的感受，在进行最初练习时特别注意你的思维和身体在当时发生了什么改变。

步骤3：记录你所观察到的，保留一份你所注意到的东西的书面记录。

步骤4：巩固你的观察结果，及时回顾你的记录并总结你的观察成果。

步骤5：制定个人原则，充分使用你巩固的观察结果，应用于你最初想改变的习惯或状态。

步骤6：分享并和别人讨论你的发现，从此过程中学到更多。

当你可以在这些练习中自由选择顺序时，我强烈推荐你从第四章开

始，这是这一整个系列练习的开端（如果你选择不从第四章开始，我推荐你在尝试其他练习前先浏览第四章）这一直是我在课堂中进行的第一个练习，它有两个主要的目的。第一个当然是帮助你对你选择探索的数字化实践有更深入的了解。另一个则是让你对自我观察这个在所有练习中都会运用到的方法熟悉起来。此外，在本章节中我对所有练习中都通用的6个步骤有着最详细的解释。

管理我们的网络生活

在进行这些练习的时候，人们经常发现他们渐渐可以更好地管理他们的网络生活了。他们慢慢意识到，自己过去的网络生活是怎样被未经检验的规则、期望和无意识的习惯所主导。他们也意识到在这件事上，自己有更多的选择。他们可以做出些改变。甚至在他们发现无法改变某些外部条件（例如他们收到邮件的数量）时，他们仍然有机会改变自己在这些情况下的反应，或是他们与这些情况之间的联系。这是一种能够带来更集中的注意力、让我们更小心翼翼地对待生活中事物的力量。我的一个学生黛安在科技产业中工作了一段时间后回到学校，她这样总结道：

> 对我来说，正念是一种能够引导你关注你想要关注的东西的能力……正念是一个能让你选择该关注什么的词语，这个理念是极富力量的。在这个世界里，我们被广告和推销包围，被最宏大、最美好、最光明的承诺包围，我们被保证钱可以买到快乐和满足，我们周围充斥着过量的邮件、状态更新、推特消息、照相簿、订阅信息推送和打地鼠游戏的手机提醒……有时你是身不由己的，只是想要跟上潮流、跟上节奏，对吗？我希望我们能够逃离这一切，但是作为社会中的一员，我们不能完全脱离，我们也不应该这么做。科技是一个均衡器，它给予那些无法表达自己意见的人说话的权利。理想状态下的互联网应该是完全民主的，但是这也意味着整个世界因

为更多的声音被听到而变得愈加喧嚣。我相信，有能力引导自己的注意力从所有想要得到我们关注的新声音、新事物中，选择该注意什么是一项必不可少的应对机制。当我们足够小心的时候，我们会选择关注那些对我们来说明显重要的事，这种谨慎也就保留了我们自身的价值。这是在电子世界中毫无目的地游荡永远也无法做到的。

1. 推特，一家美国社交网站。——编者注

第三章
注意力、情感和身体

就像我在第一章中所说的那样，当我们更细心、更放松并且达到情感平衡时，我们在网上工作的效率会更高。我之后又提出，通过自我观察并留心自身的举动，我们可以学习怎样变得细心、放松，并保持情感平衡：关注上网时我们思想和身体的变化，关注何时以及为什么我们开始分心，为什么压力过大和感到沮丧，并运用观察到的东西来调整我们的上网手艺。在从下一章开始的一系列练习中，你会有机会亲自尝试这种自我观察模式。但是在开始之前，我要更深入地研究注意力、情感以及身体对于我们网络生活的健康及效率的重要性。

注意力的两种模式

“每个人都知道注意力是什么，”1890年，美国心理学会创始人威廉·詹姆斯在他的《心理学原理》中花了一整个章节来叙述这个问题，“这是一种以清晰且生动的形式，在多个看起来同样重要的物体或是思想中选出一个并专注于它的行为。”它的对立面是干扰，一种“迷惑、迷茫、慌张的状态”。虽然从自身经验中，我们可以知道什么是注意力和干扰，但是，在詹姆斯的著作出版后的100年里，人类所进行的大部分关于大脑的研究对这两种状态下的身体机制做出了更为清晰的解释。研究表明，我们容易被干扰的特质来源于人类注意力系统中一个对生存极为重要的主要特征。在生存中，我们不仅需要关注单一事物，也需要保持对周边事物的警惕，这种需求则导致了潜在的分心行为。

人类的注意力是一种调焦机制。它是一种让我们随时都能在无数潜在的选项中做出选择的系统，无论是需要选择一个项目、一个人、一幅画面、一个声音还是一种感觉。我们可以说，聚焦式注意力就像是能让我们在黑暗的房间中探索的手电筒光。往这个方向照明你会看见角落里的扶手椅，稍往右移你能看见茶几及上方的灯。这道光束是十分独特的：我们无法意识到任何它不能直接照到的物体的存在，它们会和黑暗融为一体。我们在集中精神听音乐、倾听朋友的谈话或是专注于深度阅读时，使用的就是这种选择机制。

同时，人们的注意力也以另一种模式运作。这种模式下，我们不仅可以专注于单一的物体，而且能够接收周边环境所发生的事（想象一个有两种设定的手电筒：一种设定是在小范围内发出强光，另一种设定是以扩散光线来照射更大的范围，让我们看到更多的事物，但是相应的，清晰度会降低）。当我们关注一大片区域时，我们使用这种开放式注意力，而不是将我们的焦点放在单独的一个物体上。举个例子，当我在写下这些话时，我的注意力仅仅放在了我想要表述的文字上。但是，我现在暂停写作这个行为，同时开始关注我身体内部和外界所发生的事：我听见咖啡馆里其他人的谈话和小声哼鸣，我感受到我的手掌在笔记本键盘上所施加的压力，我注意到我呼吸的节奏（聚焦和开放即是詹姆斯所说的"注意力"的两种模式。当他使用"干扰"这个词时，他其实是在描述一种我们都十分熟悉的思想状态，即我们"迷惑、迷茫、慌张的"时候——我们无法清晰地关注单一物体或是我们自身内部或外部环境的时候）。

如同手电筒的两种设定一般，注意力的两种模式可以被单独使用。你可以完全忽略你周边的环境，仅仅关注单一的物体。你也可能心乱如麻，无法专注于一件事上。但是（这是注意力与手电筒不同的地方），大多数时候我们都在以一种混合模式使用我们的注意力：既有聚焦也有开放。我们所面临的挑战就是如何在上网时有技巧地同时使用这两种模式。

在某种程度上，所有生物都具有这两种能力。动物需要在跟踪猎物时目不转睛地盯着它们，同时也需要足够的注意力来关注其周边环境以避开它们的捕食者。我们中的大部分人如今不需要担心此类威胁，但是我们在生活中仍然需要同时运用这两种注意力模式。比方说，当你在穿过一条繁忙的马路时，你需要专注于走到马路的另一边，但你同时需要关注你四周潜在的危险，比如闯红灯的车辆或是自行车。

注意力的转换和选择

当我们在使用电脑、手机或是平板电脑时，我们的注意力状态通常处于混合模式中。如何分配我们的注意力——如何合理分配我们的任务专注力（聚焦式注意力）和自我观察能力（开放式注意力），是我们面临的挑战。这意味着我们需要牢记当下的意图和目标，这样我们的注意力才不会漫无目的地游移。这同样意味着我们有时需要有技巧性地面对无法避免的干扰。

幸运的是，我们能在一定程度上控制自己的注意力：我们有时能够有意识地选择该关注什么。如果我现在让你去关注你左脚的感受，你应该能够做到。你可以告诉自己将注意力放到脚上。但是如果一辆车突然在几米外响亮地发动引擎，你会受到惊吓并且注意力会转移到轰鸣的引擎声上。这种转移发生在你无法有意识控制的情况下。这表明了大脑拥有两种不同的注意力系统。从上至下的系统是由你的意识控制的，它能让你自由选择去关注什么。从下至上的系统是一个人类早期进化的发展，是完全自动化的。它的职责是扫描周边环境以防止潜在的威胁，无论我们是否需要那些信息它都会警告我们。我们不能停止这种警戒机制——它从本质上来说是我们与生俱来的。

干扰分两种。外部干扰包括声音、气味、行动，以及我们的感官所感知到的周围的物质世界：响着铃声的手机、敲门声、肩膀上放着的

手、屏幕上突然出现的广告。内部干扰是从我们自身思想和身体中产生的。我们会感受到因饥饿而产生的胃痛，或是突然想起我们与牙医的预约；读完电子邮件后感到焦虑，感觉到脖颈突然的疼痛。

大多数时候大脑看似有它们自己的思想。我们并不能控制它们——如果“我们”在这里意味着有意识的、能够为所欲为的个体。诚然，无论是权威的神经科学还是禅修者的个人体验都告诉我们，思想的“默认”模式是一种内心独白。当我们并没有关注任何事物时，我们通常在和自己说话，告诉我们自己过去所发生的，或是我们想象中未来会发生的事。这种时刻并不少见，并且此时我们关注不到即刻发生在我们身边的事——我们“在自己的思绪中迷失了”（“迷失在思绪中”——在我们内部思想的喋喋不休中无法自拔——是詹姆斯所说的“干扰”的一个例子）。

尽管我们不能关闭这种警戒机制，我们仍旧有方法在我们上网工作时将这种干扰最小化。通过观察我们平常工作时的状态以及警戒机制对我们的影响，我们能够发现那些制约我们工作效率的状态并且改善它们，比如在工作时关闭不必要的应用软件和手机。但是我们不能排除所有的干扰，尤其是那些看似是自己从内部产生的思想和情感。然而，我们可以在它们产生时注意到它们，并且做出有技巧性的决定——应该在当下做出反应（如果是的话，该如何反应），还是忽略它们。换句话说，通过强化我们的自我意识，我们可以增加练习选择的可能性，并避免无意识的反应。

一心多用——一种注意力训练

注意力是一心多用的重点。尽管我们通常认为一心多用意味着同时关注数项事物，我们现在应该清晰地意识到，其实，我们每次只能关注一件事。因此，当我们一边阅读电子邮件一边打电话时，我们事实上正将我们的注意力在这两项任务中来回不断转移——我们在移动我们狭窄

的注意力光束，从邮件转到谈话对象又转回邮件。同时，我们也保持着某种程度上的开放式注意力，它让我们能够在其他有趣的事件产生时注意到它们。当许多潜在的物体都可以被我们关注到时，我们就有了选择的能力（聚焦式注意力、开放式注意力和选择——这三种注意力功能与神经科学家发现的三种大脑网络遥相呼应：定位、警戒和解决争议相关的神经连接）。

当然，我们在一心多用时可能会遇到各种各样的麻烦（我们中有多少人在和伴侣或朋友聊天时将自己正在阅读的电子邮件读了出来）。有时，用我学生的话来说，一心多用更像是“一心多浮”。我们注意力的强度很弱，并且事实上我们并没有深层次地或是仔细地关注什么。我们对接下来该关注的东西缺乏足够的了解，无法做出知情的决定——实际上我们可能是完全无意识地在做选择。在此类情况下，我们处于受干扰的状态中，而不是有意识地构建自己的上网活动。

一心多用是非常有挑战性的，因为严格来说，它是没有效率的。连续地转换聚焦式注意力需要时间。当注意力从当下的事物转移到另一个事物上时，大脑需要一些处理时间。心理学家们借用了一个经济学的比喻，他们把在物体间转换注意力所花费的时间叫作“转换成本”。我们在物体间转换得越频繁，那么我们在转换这一行为上花费的时间就越多，相应的，我们在任务或是活动上花费的时间就更少。

但是这种能让思想从一件事快速转换到另一件事上的开放式注意力也是十分有价值的。目的性过强的注意力“淡化了思维在自由发散时的成果”，丹尼尔·戈尔曼这样说道。诚然，某些时候，“思想游移让我们更富创造性”。有时漫无目的地用各种设备浏览网页也会富有成效。而这些其实都取决于我们何时以及怎样去开展这些行为。

我们会在第六章和第七章中看到更多当下对于一心多用的价值和用处的讨论。我相信在今天这样复杂的世界中，一心多用有它的一席之地（特别是能在恰当的时间有技巧地运用的话）。我们将在本书中探索的

技能——强化任务专注力、自我意识和做出明智使用注意力决定的能力——恰好能够帮助我们更成功地进行一心多用并决定何时（以及何时不）进行。

情感及压力回应

几十年来，大家都很明确，人们有时会在网上展现出他们最坏的一面。这可能是因为网络的匿名性——像20世纪90年代一幅非常著名的《纽约客》漫画所画的那样，“在互联网上，没有人知道你是一条狗”。或者也可能是因为人们缺乏面对面的反馈，导致他们表现出了在面对真人时所不可能有的行为。无论如何，人们会在网络上爆发出情感，而且这种爆发十分频繁以至于出现了相关描述的专有名词，例如失控的网络行为的代表“网络骂战”和“钓鱼贴”[注]。

这些是网络生活中强烈情感和怒气的爆发，要意识到它们强大的破坏性并不难。但是相对来说，此类情形还是较少见的。更常见、对我们日常网络生活更有挑战性的是：长时间低落情绪的存在——例如焦虑、迷茫和发怒。在我们检查邮件或脸谱网时，在我们浏览网页或给我们朋友发短信时，它们都会产生。确实，今天我们中的大多数人在网上都经常处于一种压力过大并且情绪边缘化的状态。这并不难理解：我们的生活过于急躁。我们对自己所做的事感到有负担，感到没有充足的时间安排我们的工作和个人生活，并且在一种想要完成任务的迷茫焦虑的状态下生活。

当然，情感是人类生存一个不可避免的方面，是无价之宝。像爱、快乐和满足这样积极的情感不仅能让生活变得更有价值，而且激励着我们与他人交流，以一种有益的、有意义的方式生活。从我之前提到的由下而上的警戒系统中产生的负面情感，是我们从爬行类和哺乳类祖先处所遗传到的生存机制中不可或缺的一部分。比如，害怕这样的情感是为

了引导应激反应（通常被叫作战斗或逃跑反应），它让我们能在紧急情况下做出反应，升高血压和心率并且让血液流入大肌群中，为我们的战斗或是逃跑做准备。

当战斗或逃跑产生最佳反应时，我们在紧急状况下能够短暂地做出回应。生理系统在危机结束后会迅速恢复常态——回到它的底线状态，呼吸、血压和其他生理状态都会恢复到正常水平，科学家称之为体内平衡。但是过去50年里关于压力的研究表明，当战斗或逃跑成为个人常态时，身体就不会回到它的基础状态。这就让身体保持在了一种高度紧张的状态下，并可能引发一系列问题，包括疲乏、体重增加、心脏疾病和糖尿病。当今主要的压力研究者之一罗伯特·萨波尔斯基观察到，在应激反应长期被激活的状态下，“应激反应自身变得具有破坏性”。

因此，我们如何对网络生活上的事件做出情感上的回应，对我们的效率和健康有着真实的影响。过于强烈的情感能够挟制我们，让我们从想要做的工作上分心（像我们在第二章中所看到的那几个场景）。我们情感所带来的压力会累积，长此以往我们的健康和幸福感就会受到影响。

幸运的是，我们并不是任负面情感宰割的无助受害者——我们也不需要如此。我们不像我们的祖先那样需要在强烈情感爆发时自动地做出回应。理论上，我们可以抑制思想和反思，暂停足够长的时间来重新评估现有状况并做出不同的反应。我们可能不能关闭这个警戒机制，但是我们可以在产生情感时锻炼自制力，并对大脑所提供的种种对应方式做出有意识的选择。发现一条脸谱网推送令我沮丧，并不意味着我需要对那份情感做出直接的回应——我甚至可以根本不去理会它。我甚至可以通过拒绝增加更多的负面思想来减少情感所带来的影响（我不敢相信她竟然说了这些！我反正一直不喜欢她……）。

换句话说，我们能够学习怎样以一种更具建设性的方法来工作（这是最近一种叫“社交商和情商”的教育运动的基础）。情绪不需要如此频

繁地挟持我们——但当它们挟持我们的时候，我们要拥有更快速返回稳定情感状态的潜力。上一章中，你们看到了，我对自己回避同事的邮件信息的内疚引发了一个新的逃避行为（浏览《纽约时报》网站）。这个注意力的转换在我没有意识到的情况下发生了。但是如果我有更多的自我意识，我可能会在它形成一个不经过思考的自动回应之前注意到它。我可能之后会暂停并且评估我的处境然后决定该做什么：是否转换任务。因此，尽管强烈的情感能够挟持注意力，在这些情感涌现的时候有技巧地去关注，能够帮助我们更好地管理情绪。

身体在我们网络生活中的作用

身体状态对我们的网络生活也很重要。对一些人来说，这个主张看起来很浅显，不需要特意提出。但是对另一些人来说，它需要被人明确指出，并加以论证。流传甚广的笛卡儿的理论认为精神高于物质，从另一角度理解，该理论也隐喻着身体仅仅是精神之外的不可避免的累赘。但是，最新的认知科学研究质疑了这个观点，并声称精神和物质是一个综合系统，身体是我们生活各方面不可或缺的一部分。然而，无论我们支持哪个哲学观点，在我们上网时我们却经常感觉像是没有身体，表现得像一根只有大脑的棍子，或者至少忽略了我们身体向我们发出的信号。这也难怪长期的不良上网习惯使我们深受一系列身体病痛的折磨——包括腕管综合征、脖颈和背部问题、眼部疲劳，以及我在上文中提到的更严重的压力相关的疾病。

这些不同形式的身体不适和功能障碍本身就应引起我们的重视——谁想长期生活在病痛中呢？它们同时也会影响我们在网络上工作的质量。强烈的身体感觉就如同强烈的负面情绪一样能够劫持我们的注意力，增加集中精神的难度。微小但长期的疼痛会让我们的能量一点一点流走，最终导致疲劳在我们全身心投入工作时蚕食我们的精力（对此我们常见的回应是：麻痹自身来习惯这种不适，但这样会延长、加重这种

慢性疾病）。

因此，关注身体能够警告我们注意被忽视的身体不适，并且让我们能够思考该如何解决这个问题。有时只是变换姿势或者是站起身四处走走就能解决问题（越来越多的证据表明久坐不动，大多数时间沉浸于电子设备的生活会导致一系列严重的疾病，包括肥胖、糖尿病和心脏疾病）。有时，我们可能想要或者需要咨询医疗保健专家，或者开始一种以身体为中心的训练，例如瑜伽。

尽管以上都是正确的而且很重要，但身体之所以听起来这么重要的原因主要是如果我们不关注它的疼痛，身体就会拖累我们（一种不寻常的表述）。另一方面，对身体的地位其实也有一种更积极正面的描述。研究表明，通过改变姿势和动作，我们能够改善心情并提高我们注意力的质量。如今有证据表明锻炼——简单的锻炼，例如散步——不仅能够改善我们的心情，而且能够强化我们的注意力和智力。一个简单的微笑就能够增强我们积极的感受。因此，坐在电脑前时采用一种放松但警觉的姿势，并且定时休息四处走走能够在增强我们的幸福感的同时提高效率，这是毫无疑问的。

尽管姿势、面部表情和动作的重要性很明确，但我们的呼吸也占据了一个特殊的地位。同时，它也是我们当前状态的主动参与者，被动地反映了我们当前的状态。呼吸是一种最基础的生命过程，它不仅和生存紧密相关，而且和幸福感密不可分。当我们处于放松且快乐的状态时，我们倾向于缓慢地深呼吸。当我们压力过大时，我们经常快速地浅呼吸——这是我们正在经历战斗或者逃跑反应时的特征。因此，呼吸是一种对我们当前思想状态相当可靠的指示。我们可能否认，或是试图忽略我们的情感状态，但是对自身呼吸的检查让我们能够切实地注意到身体对情感的反应。

另外，我们的呼吸质量不仅反映了我们的思想状态，并且还影响着它。浅呼吸剥夺了身体需要氧气的权利，这可能导致焦虑或是其他心理

和生理上的状况。一些简单的行为例如注意到自身的浅呼吸并且开始以一种放松的姿态进行深呼吸可以帮助我们恢复身体状态。苹果公司和微软公司前副总裁琳达·斯通提过一种被她称为“邮件窒息”的状态，她指出我们在阅读邮件时有屏住呼吸的倾向。“我在此预言，在接下来的5~7年里，呼吸练习会成为每一个健身计划中重要的一部分，”她说道，“同样，为什么不在收发邮件时保持正常呼吸呢？”

对我们上网“手艺”的训练

在第一章中，我提出我们应将上网活动看作一种手艺，一种高技巧性的活动集合。我将它比喻成一种运动或是一种手工艺。无论是打棒球还是踢足球，练书法还是制作家具，这些活动都需要特殊的技巧：如何挥棒、踢球、操纵笔杆或是握锯。在我们的上网活动中也同样有许多电子世界特定的技巧：如何使用特定的硬件设备和不同种类的软件应用，如何用不同的社交媒体得体地沟通，等等。然而，所有这些手艺都有重要的共同点。在本章节中我们已经探索了一些：注意力的价值、平衡的情感状态和一个放松合拍的身体。

这些共同点也突出了我们网络生活另一个重要的特征：我们可以通过练习和训练来改善我们的上网手艺。但是我经常听见人们谈论他们如何被自身现有的技能等级“困住”。这在我们抱怨我们注意力被限制以及如何被分心时尤其明显。幸运的是，实际上的结论与之相反，且清楚而明确：我们能够训练自己，让自己线上线下都变得更加细心。之前我提出注意力就像手电筒光束。另一个有用的比喻是注意力就像一种肌肉。越来越多的证据表明这种“肌肉”，就像我们的肱二头肌和腹肌，通过恰当地使用可以得到强化。

强化任务专注力

威廉·詹姆斯提出，训练人们“一次又一次自觉地收回漫游中的注意力”会是“更卓越的教育”。很少有人能够对一个物体保持完整又坚定不移的专心。但是我们能够自觉地在注意到注意力偏移时收回它们。结果表明，我们这种“一次又一次”恢复注意力练习做得越多，我们就越不容易神游，并能在注意力分散时更快地注意到这一点。如果注意力是一块肌肉，这种技巧就像是在健身房里做反复训练。

最简单最广泛传播的注意力训练形式之一，就是把呼吸当作需要关注的对象。你坐着（或站着，或躺下），关注吸入和呼出的呼吸。当思想神游时（记得吗，思想的“默认模式”是一种内心独白），你只需要将你的关注点重新放在呼吸上。这种训练锻炼并强化了我上文讨论到的三种注意力技巧：聚焦、开放（或是注意）和选择。你的任务是关注你的呼吸，注意到你注意力偏移的时候，然后选择让思想重新回到呼吸上，无论让你分心的事物有多诱人。

附录A介绍了这种注意力训练练习的一种版本，我将它称为正念呼吸。我知道有些读者已经尝试过或正在进行这种练习，对正念的关注在我们的文化中正在变得和瑜伽一样寻常。有些读者可能会好奇并且愿意尝试它，还有些读者可能仍然对它有抗拒心理。对最后一类读者我想说如下的话：事实上你并不需要练习正念呼吸，也可以进行本书中的练习。但是在一些练习中你需要一次又一次地把你的注意力带回某一个特定的关注物体上（电子邮件或脸谱网或短信会是你在练习2中的关注物体）。周期性地进行一些正念呼吸，是一种有益的热身或是重新调整的练习，就像出门跑步前进行的拉伸运动。

强化自我观察及自我意识

虽然正念呼吸是可选的，第二种注意力训练练习——正念自省并不是。正念自省是一种增强你自我意识的方法。它也列在附录A中，能够

让你变得更加注意你的注意力、你的情感、你的呼吸和身体——我们在这一章节中讨论过的你身体的一些直接体验（这项练习同样需要你锻炼你的聚焦、关注和选择技能，尽管和正念呼吸练习有一些不同。你会注意到特定状态下你的思维和身体，并且选择用足够长的一段时间来关注它们中的某一些细节）。

你会在所有练习中用到正念自省，并且如果你喜欢，你可以等到你开始练习前再通读指示。但是我建议你现在就阅读它们并且尝试这种练习：你现在感觉如何？

---

1. 钓鱼贴，简述来说就是故意设局用各种各样的表达引出发帖者想要的观点。——编者注

第四章
练习1 观察邮件（或短信与社交媒体）

这个练习里，我最喜欢的部分就是培养对自身日常习惯的注意力。在这周之前，在我还没有开始培养注意力的时候，我常常意识不到自己正在做什么。我把这种在网上漫无目的的瞎逛刷屏叫作“网络昏迷”。感谢老天，幸亏我不是在拉斯维加斯的清晨醒来，然后发现自己脚上没穿鞋或者身上没带钱，幸亏我是在网上的某个地方“清醒”过来的。我有时会发现自己在看碧昂斯超级碗表演的动态图片，然而却不知道自己是怎么浏览到这个网页的……我很确定的是，提高对我日常习惯的关注力会帮助我将注意力集中在我应该做的事情上，这是拒绝互联网（美妙）的诱惑、避免注意力分散的第一步。

——埃米莉

如果当初我能花一秒钟的时间好好问问自己“我现在到底为什么要查邮件”，我就不会有那么多不必要的压力和恼怒了。

——薇薇安

想象一下我们是在用光速发邮件。在20世纪上半叶，这样的壮举在物理上还是不可能的，还是最好丢给科幻小说去描绘的场景。人们花了数百年建立起了各个国内和跨国的邮政体系，其中运作最好的邮递业务又快又高效。在19世纪末的伦敦，每天都有许多个收件人和送件人进进出出。寄出一封邮件并在同一天得到答复也是有可能的。19世纪初，电报出现在了人们视野中，它确实能以光速将编码加密的信息传送出去，价格却非常高。同时，电报只能涵盖非常简短的信息，而且我们必须去

一个固定的地点收件发件。

所以在50年前才被发明出来的邮件，无疑是一个巨大的进步。严格地来讲，邮件并不是一封数字信件（它无论是表面上还是实质上都并不像一封信），并且邮件的直系前身并不是书信。相反，它倒是借鉴了很多办公室备忘录的特点。办公室备忘录是在12世纪开始出现的，从此便被当作简短版商业书信使用。在备忘录里，像“给”“来自”“主题”这样的地方被提前印好留出空白，以加速办公室信息交流和理解。在某种程度上，这些地方实际是减少了在书信中已成习惯的华丽的开头和结尾，例如“尊敬的”。

自从邮件出现之后，这种倾向于简短书写和快速传送的趋势便一直在继续。直到今天，我们已经有了即时通信、短信、推特等载体。我们不仅可以在个人电脑上使用这些沟通工具，还可以在移动设备上操作。现在，邮件已不再像它刚诞生的20年里一样，是唯一可以书写数字信件的方式。现在它也不是最酷最时髦的了，如今的年轻人都倾向于选择最新的、没有被爷爷奶奶爸爸妈妈占领的社交方式。

虽然现在可供选择的社交方式在不断增多，邮件却依然在交流工具中保有十分重要的地位，无论对商务还是对个人人际交往而言。2014年，全球已经有将近40亿邮件账户，有人预测到2018年年底，这一数字将超过50亿。每天人们总计要发出超过2 000亿封邮件，其中大概55%涉及商业事务。每天白领们要花大量的工作时间来管理自己的邮箱，据推测占全部工作时间的50%那么高。同时，虽然以私人交际为主要目的的社交媒体的使用在迅速增长，个人人际交往相关的邮件却依然数量极其庞大：2015年，其数量大约有900亿封。

为什么电子邮件依然如此风行呢？这个问题是不难回答的。实际上，我们对邮件的使用很广泛，尤其是在工作方面。因为邮件在众多社交方式中是最常被想到、被提起的，因为我们和它打交道多年，有很多针对它的经验和设备，当然，也因为它好用。然而同时，我们中的很多

人与邮件这种交流方式之间的关系却很紧张，他们认为邮件是内心沮丧、压力大、超负荷工作的情绪来源。（“虽然邮件是非常有用且永不消逝的，”法哈德·曼约奥在《纽约时报》中这样写道，“它对很多人来说也是十分令人厌烦的。”）这些邮件不分昼夜纷至沓来，告诉我们有哪些即将到来的活动，追问着尚未完成的任务，不断增加着看似永无休止的各种问题、话题。多年以来，我注意到，有时只是看一看自己的收件箱就能让我感到十足的压力。

电子邮件的问题究竟在哪里？是我们收到了过多的信息以至于我们完全不能处理，还是我们没有比较好的，将所得到信息中的精要进行分类、回应、存储的策略？这个问题会不会和某些特定的电子邮件使用者有关？我们是不是并没有好好理解并使用电子邮件里更高级的功能，譬如说过滤垃圾邮件？稍稍地在线搜索一下，就会有一大堆针对此问题的诊断和解决方案跳出来。你可以直接在网上搜“邮件太多”，然后你就会发现有各式各样的工具和技巧来帮助你解决以上的一些问题。

虽然某些工具和技巧可能非常有用，然而想都不想就采纳它们会使问题本末倒置——准确点来说，这就如同是先治疗再诊断。确实，没有一种共通的方法能解决所有人关于邮件的问题。我们都是不同的：职业不同，认知能力不同，情感组成也不同。但是如果我们将注意力更多地放在当我们使用邮件时究竟发生了什么、邮件让我们感觉如何，我们就会发现这个问题——即我们的问题——的更多根源，并学会如何应对。

在我的课堂里，我要布置下去的第一个练习是邮件观察小练习。我给学生展示的也会在这里展示出来。我选择电子邮件而不是脸谱网、推特以及一些其他的社交平台，是因为它在我们的集体生活中是非常重要的部分，同时它是唯一能够确保班里的全部同学都在使用的交流工具。年轻的学生使用其他的社交媒体是为了个人与个人之间的交流，但他们必须且会经常使用邮箱，因为大学日常生活中是经常需要收发邮件的。除此之外，一旦他们进入职场，他们就会更加发现邮件的重要性。年长

一些的返校学生或者职场老手则是完全陷入了邮件中，并且很多人都对邮件产生了挫败感。

但是你并不一定选择邮件作为你练习的对象。你同样也可以选择脸谱网、推特、短信或者任何其他社交工具。如果你直接用脸谱网替代邮件，那么同时也要相应地在其他应该改动的地方做一些改动。但是如果你是和别人一起做的这个小练习，我强烈推荐你们全都选择一样的工具，这样你们相互之间就可以更容易地对照彼此的笔记。

邮件观察小练习的概论

在某种程度上，每个人都有自己处理邮件的方法。一些人在电脑上查收邮件，其他大部分人是用手机，也有一部分人各种设备都用。一些人一整天都把邮箱开着，只要一有邮件就阅读、回复，而另一些人会限定自己每天看邮件的时间。我们中的一些人对工作、家庭、朋友会用不同的账号，有些人却把所有的东西都用一个账号处理。这个小练习要求大家关注自己目前使用邮件的策略：即你已经养成的习惯，不管是无意还是有意间养成的，比如你读邮件和写邮件的方式，你如何管理自己的收件箱等。

但是，这个练习同样要求你注意，当你进行此类操作时，你有什么感受。当你第一眼扫到你的收件箱或者看到特定信息时，你的内心萌生了什么样的情感？这些情感对你产生了什么样的影响（身体姿势、呼吸、思考方面）？这些反应将会引导你干什么？客观地想一想你的各种反应，这些习惯性的反应方式有多么有效？你开始注意到现在的习惯后，你有没有可能会做出其他选择呢？你是否能有其他不一样的邮件处理策略呢？

专栏4－1邮件观察小练习

做什么

像往常一样检查邮件，同时关注你目前正在进行的邮件处理活动，并注意当你做这些活动时你的身体和心理在经历什么。用这些信息去想想我们习惯的行为模式，是什么促成了这些模式，这些模式又是如何影响到效益和幸福感的。根据你的发现来做出一些改变，并将其作为你的个人行为准则。

为什么要这样做?

·锻炼（和加强）你自我观察的能力。

·去用你从自我观察中得到的信息来提高你的邮件处理技能。

我们中几乎没人对自己的网上活动有这么高强度的自我观察和意识。我们往往会进入注重结果以及接下来该让什么发生的处理模式中。这一系列活动中会有很多小间隙，比如我们正在等待系统或他人的回复，于是就去干了其他事情。或者我们会心不在焉地等待着一个回复。通常情况下，我们意识不到在这种时刻我们正在感受和经历什么。但是现在，在这个小练习里，你将能看到意识和身体会给我们提供一个优势地位、一个观察据点，从这里你可以观察、反思自己网上活动的特点和特性。而这些东西又能够给我们带来一些顿悟，从而帮助改进你自己做事的方式。

如何进行邮件观察小练习

专栏4–2总结了这个小练习的6个步骤，早在第二章的时候我已经介绍过它们了。现在让我们逐一分析一下这些步骤。

步骤1：基础性的活动（使用电子邮件）

这个小练习的核心非常简单直接：使用你的电子邮件。花20分钟或是半个小时来看你的收件箱（如果你愿意的话，查看多个收件箱也可以）。仔细检查你的收件箱；打开并阅读一些邮件；回复其中的一些邮件；写一些新的邮件。按照习惯，做你平时在这些时间这些地点一定会做的事情。进行这项基础性的活动可以由着自己的性子，几天一次或者一周几次都行。

我原本希望，当你做这些活动的时候，你可以只关注你的邮件。但是后来我意识到，不是每一个人在处理邮件的时候都只做这一件事。相反，在使用邮件的时候，我们中的一些人会倾向于同时进行多种任务。而且有些人不认为邮件是一种必须独立进行的活动（我们并不单独分一个“区”给邮件）。如果上述情况与你的相符，那么你将有两个选择：在你做这个邮件观察小练习的时间内，尝试将自己的注意力只放在邮件上，虽然会有些刻意，但是这能让你有所感受。或者你可以选择仍然按照自己的习惯进行多个任务，但是你的注意力需要主要集中在邮件上。

专栏4－2 邮件观察小练习的步骤

步骤1：进行基础性的活动（使用电子邮件）

就像平常那样，处理一个或多个邮箱。

步骤2：观察你在做什么和想什么

当你在观察邮件的时候，关注你正在进行的邮件活动（阅读、写邮件、仔细检查收件箱等），同时也注意自己的感觉（你的呼吸、身体、想法、情感和注意力关注点究竟发生了什么）。

步骤3：记录你观察到的信息

要记录你在第二步中都观察到了什么。

步骤4：总结你的观察

看一遍你的记录并且自己做抽象总结。面对一些特定的邮件信息你会怎么反应？这些模式有效吗？

步骤5：形成自己个人的行为准则

这些模式反映了什么？我们怎样才能更加健康有效地使用邮件？

步骤6：分享与讨论

和其他人讨论至此你都发现了什么。

步骤2：观察你在做什么和想什么

当你在使用邮件的时候，你同样应该关注一下你现在正在经历怎样的过程。这种脑海中的关注（我们在第三章曾第一次提到它，在附录A中会更详细地解释）会引导你注意到，在你使用邮件时心理和身体在发生些什么——你专注的程度、你的情感状态、你的呼吸和你的身体状态。这样的观察能更好地让你知道在邮件小练习中你的瓶颈，即限制你的点是什么，同样也能让你知道在什么点上，你的尝试是轻松的、毫无困难的。找到这些点之后你便可以问问自己："究竟发生了什么？我平常是用什么样的方式来处理邮件的？"

步骤3：记录你观察到的信息

接下来的这一步是记录迄今为止你的观察结果，因为到了第四步时，你将整合、总结观察到的现象，所以第三步是第四步的准备步骤。我的建议是，你最好保持记录的习惯，不管是电子记录还是写在纸上。在有问题出现的时候，及时记录在电子载体或者纸上，或者在整个基本小练习结束之后再记录，都取决于你自己的喜好（附录B中会给你一个记录的范例）。

你究竟应该记录些什么？我建议，你要记录下你开始观察自己和结束的日期及具体时间。你也可以写下自己是在什么环境下做的小练习（是在家中，公交车上，还是咖啡店里）。接下来，你要具体地写下当时发生了什么以及你的内心活动。你突然意识到你屏住了呼吸吗？在那一瞬间你在干什么？你观察到的现象告诉了你什么？你现在感到放松满足吗？这个是如何和你当时所做所感联系到一起的？

以上这些就是我课上讲给学生听的关于如何记录的内容。在实际练习中我发现，他们记录的都是最明显的并且对于他们来说最重要的细节。但是为了让你感受一下这种记录有多少不同的可能性，下面我摘录了三个学生写的真实记录：

> 呼吸……我的天，我只是看了一下收件箱就屏住了呼吸。身体稍微感觉有些紧张僵硬，头稍稍前倾，手臂绷紧，一点儿也不放松；我的膝盖紧紧地交叉着，后背下部有点疼。心情：有些厌恶，就好像我别无选择，只能查看邮箱一样，查邮件就是对我更喜欢干的事情的一种打断。
>
> ——霍莉

> 在邮件小练习中，我的身体和头脑乱得一塌糊涂……我打开收件箱，里面有15封邮件，看起来都很重要。在我仔细观察是否有一些垃圾邮件或者能轻松回复的邮件后，我解决了其中的一些，然后决定站起来去喝杯水。回来之后，我决定将剩下的每封都读了，然后在电脑的日程表上写下我要做的事情。我开始渐渐地注意到周末锻炼带来的疲惫，因为在整个读邮件的过程中我都用手肘支撑着自己。当我读完了准备回复邮件时，我感到更清醒了，因为我坐了起来，但是去和肌肉的酸痛感做斗争依然是一件非常难的事情。然而，处理邮件给我带来的挑战让我丧失了身体上的知觉，所以直到我起身去开会的时候才注意到自己的疲惫。
>
> ——巴里

坐在沙发上，用着电脑，向前倾着（只是把头向前探，背还是直的）。听着室友们在聊天……心不在焉地打开邮件，看见没有什么新消息就关上了，然而由于习惯还是再打开看了一遍……注意力很少或者根本就没在上面，甚至很难意识到我自己到底在做什么！

——道格

步骤4：总结你的观察

现在看着你记下的东西然后思考一下。你可能会觉得这个步骤不是很有必要，但实际上它是十分重要的。你记录里记下的东西是第一手的，可能很简洁，没怎么修改加工过，而且是具体到某一时刻的。看你之前写下的所有事情，可能会让你意识到某些在此之前不那么显而易见的模式，同时，对比多个观察记录和角度也会进一步加强你的理解。是不是有时使用邮件会打断你做其他重要事情的注意力？如果使用邮件确实会打断你做事的注意力，那你为什么还会查邮件？查邮件会给你带来什么？你用手机查邮件和用电脑查邮件会有什么区别吗？

这就是关注你自身的直接体验会给你带来的好处。当你的邮件小练习是遇到问题时（不管遇到的问题对你来说意味着什么），你基本上都会发现你会屏住呼吸，或头前倾、背驼着，或者感到焦虑和不安。当你的邮件小练习进行得十分顺利，你可能会发现你的脑海和你的身体会给你一些暗示——感到更放松，心情会更敞亮。

同时我也建议你写下你观察到的自己查邮件的模式，这样做有两个目的：第一，它能够帮助你理清思路，就像写作或者写日记的用处一样；第二，它会在第六步中给你提供一些能和别人分享的宝贵素材。专栏4–3给你提供了一些问题，这些问题能够帮你组织你思考和记录的过程。

步骤5：形成你个人的行为准则

这样的总结能让你知道，你之前做的哪些事情会给你带来良好的判断力，让你判断在自己检查邮件的一系列行为中哪些是好的、哪些是坏的。这样的理解和判断能够为你今后做出有利的改变打下基础。而这些改变能够帮助你形成未来处理邮件的行为准则。但是，让我强调一下，这种行为准则是因人而异的：他们是之于你自己的观察和习惯建立起来的，不需要对其他人有效。另外，行为准则是临时性的，当你对自己了解得更全面，或者你所处环境发生变化的时候，你的行为准则也是要改变的。

概括说来，你可能会做两种类型的改变，第一种是对你上网的活动做一些改变（你做什么），第二种是对你自己做一些改变（你是怎样的）。当你看到你能做出什么样的改变时，你的效率也会随之提高——例如，减少你一天中要处理的邮件量或者限制自己一天查看邮件的时间，接下来，不管采取什么样的方法和行动，都要做到、完成它们。举个例子，你可能会在你的行为准则上写：在每天结束工作时把收件箱清空，或者是每天查邮件不超过三次（一些人可能会发现，某些手段，如收件箱清零能够起到很大的帮助作用，同样，一些软件能够限制他们连接一些App(注)）。

专栏4－3 注意你使用邮件的规律和模式

1.你都做了什么?

你观察自己使用邮件观察了几次？观察了多久？在观察过程中，你是只关注了邮件，还是同时在做其他的事情？这是你通常处理邮件的模式吗？

2.在观察呼吸、身体/姿势、情感和注意力的过程中，你觉得哪一项带给你的感受最明显?

在如何使用邮件这一方面，这些体会能反馈给你什么信息（什么

运行得很顺畅，什么又不顺畅呢）？在观察自己邮件活动的过程中，你有没有发现自己大脑和身体有什么改变？它们是如何改变的？在什么基础上改变的？

3.你能不能注意到自己想查邮件的冲动?

当你有想查邮件的冲动的时候，你的意识和身体在干什么？这些冲动能够帮助你对查邮件的时间和原因进行分析吗？

4.你能不能注意到当你第一眼扫到收件箱时，你的意识和身体状态是怎样的?

当时的这种状态又向你揭示了什么？

5.当你使用邮件的时候，你有没有注意到自己想要做其他事情的冲动?

你做了其他事情吗（有时/经常/从不）？这项观察能够帮你总结出哪些你目前上网的行为/习惯？

6.总结你从这个小练习中学到的东西

和别人讨论你迄今为止发现了什么。

但是如果你发现你不能改变一些外部先决条件——例如你的工作要求你一直在网上并且处理大量的邮件信息，你仍旧可以去改变自己处理它们的方式。因此，要注意处理邮件时你内心的抗拒感，注意到这种抗拒感是如何影响你的身体和情绪的。先认识到你的感受如何，然后在邮件的洪流面前努力放松，你就可能会减轻自己的压力。

还有，在你观察到自己目前在邮件小练习中的限制和瓶颈的同时，也不要忽略那些自己做得还不错的方面。你放松、全神贯注、高效的时候，动作轻松、流畅的时候，这些也可以是有用信息和行为准则的源泉。我有一个学生叫乔纳森，是个博士，他非常惊讶地发现使用邮件竟

然能够使他开心。虽然其他同学都决定少用邮件，他却意识到他应该保持现在使用邮件的频率，甚至应该再多用些。

步骤6：分享与讨论

此时，你有三个能够给你提供帮助的资源：你的观察记录，所有关于你所发现的东西的记录整合，以及一系列关于你想做出什么改变的个人行为准则。在下面的最后一步中，我强烈建议你去和别人分享你最近学到了什么，向他们展示你的记录总结，展示你的行为准则，并且和别人讨论有关这些东西的发现。

在我的课堂和研习会中，这样的分享是至关重要的元素。它同样也是同学们很享受的一个环节。在这个环节中，同学们有机会拿自己的经历和其他人的经历进行比较，去了解他们可能想去调查的一些行为模式。这个环节告诉我们，每个人的网上活动是多么不同而多样，同时具体又有力地体现了，针对上网问题我们是不可能有一个普适的解决方案的。此外，同学谈话间来来回回的讨论也成为新的学习来源。

如果你正在和别人一起读这本书（可能和公司或社区的学习小组一起），我建议你和其中的一个人交换一下你写下的记录并花时间和他讨论讨论。如果你是自己一个人看书，我仍然建议你将自己的想法和其他人分享（比如你可以把你的观察发到网上）。但是如果你实在不想把你的发现写下来，你可以考虑和你的朋友或者同事聊聊天，不管他们有没有做过这个小练习。这种与感兴趣听众的讨论能加深你自己的思考，同时也可以激励与你对话的对象加入你，一起来做这个小练习。

其他人的发现

既然你已经做了邮件观察小练习（或者至少通读了一遍），我想让

你感受一下其他人做完之后的发现。

邮件的情感维度

在观察练习中，最重要并且最常见的一个发现就是，邮件是非常容易触动人的各种感情的。表面上来看，这并不是个很深的感悟。大部分人已经知道，对于邮件我们有着很强烈的情感反应。确实，我们中的很多人对邮件都表现出不同程度的挫败感。但如果人们对自己的实时经历多多关注些，他们就会经常惊讶地发现，自己情感反应的深度和程度会逐步加深。通常他们会将这些情绪总结成高度负面的词汇，比如"焦虑""不满足""害怕""担心"和"厌恶"。但是并非所有总结下来的词汇都是负面的：人们同样会注意到之前没有意识到的正面情绪，包括完成一些事的满足感，或者和所爱的人沟通、接触的喜悦之情。

然而在我的经验中，负面情绪确实看似占了大部分。原因不难理解。我们每天必须处理大量的邮件，这些邮件无穷无尽，似乎永远也处理不完——很显然这些都会导致不良情绪的出现。同时，某些特定的邮件信息会触发很强烈的情绪，一些是因为涉及要交付的成果和截止日期，一些是因为其邮件本身就是他人不良情绪的表达，而另一些则是因为这些邮件来自某些与我们有着复杂关系的人。如果你观察得够仔细，你就可能会注意到每封邮件（或者和邮件相关的任务）都包含着特定的情绪。其导致的结果是，只是查看收件箱中的几封邮件就会给你造成情感上的折磨。一个中年经理这样概括道："这感受就像是在20种情绪之间来来回回轮番切换。""这不是什么好经历。"他又补充道。

注意到邮件承载了如此强烈的情感维度又为什么会对我们有用呢？首先，清楚地感受到强烈的情感能够促使我们针对它做些什么，即使在我们并不知道发生了什么的时候。但是注意到强烈的情感不仅能告诉我们问题的严重程度，还能够指引我们发现一些确切的压力点和瓶颈。这能让我们相对地做出一些改变，以减少自己的负面情绪：如果收件箱中

的邮件数量是主要的情感触发器，那么清零收件箱将会是一个很好的策略。如果我们发现睡前读邮件能够引发内心的恼怒，让我们很难入睡，那么我们就不应该在睡前再读邮件了。

同时，还有一个很频繁的发现是，强烈的情感表达会使我们不再以健康有效的方式查看邮件，而是加快我们查收邮件的频率。有时，我们期望着会发现一些特殊的事情在等待着我们，然而这个期望并不会经常被满足。就像大学生薇薇安评论的那样：“我之所以不停地在手机上查邮件，主要原因是我期待着我所想的一两个人能够给我发新信息。但是事实上90%的时间中，我并没有收到那些邮件……现在我还是在期望着能够收到那些我所期待的邮件。”另一些人可能注意到，邮件是个摆脱负面情绪或者拖延的好方法，硕士生安妮说：“当我想要做其他事情的时候，我经常能够感受到内心强烈的想要查邮件的冲动。这样的事大多发生在我工作的时候。邮件是我在工作时用来抵御不愉快和缺乏动力的一大理由。”

看到这样的行为，看到情绪是如何控制我们的，我们就能发现一些其他选择了。“如果当初我就花一秒钟问一下自己：‘我现在究竟为什么要查邮件？’”薇薇安这样写道，“我就不会有那么多不必要的压力和恼怒了。”20岁出头的硕士生玛丽亚写下了一些行为准则，这些行为准则是解释这一问题的较为常规的思路：“要避免一天无数次查邮件的冲动。无论何时，当我感受到内心产生由于忧虑而想要查邮件的冲动时，我就会参加一些健康的活动，比如看书、散步、爬山，等等。”

但是要解决这个问题，上述并不是唯一的正确答案。一些人可能觉得每天在焦虑或者厌烦的时候不断查邮件是一个很好的办法，于是他们每天还在继续频繁地查邮件（可能在某一个瞬间，这样做确实能够减轻情绪上的不快。或者你也可以把它看成你的怪癖）。这个小练习并不是要你逼自己遵循别的地方强加过来的规则，你做这个练习也不是因为你内心中幻想着妈妈或者小伙伴告诉你应该做这个，你就照做了。这个小

练习的关键在于，发现什么方法或事物适合你，对你有用。

呼吸和身体的重要性

正如人们在使用邮件时常惊讶地发现自己的情绪如此变化多端一样，人们也常常会惊叹于自己之前是多么没有关注过自己的身体。30多岁的网页开发者德博拉注意到，当她使用邮件时，感知自己的想法和情绪并不难，而难的是关注到自己身体的感觉。“通常在我编写邮件的时候，我并不认为我需要身体。”她这么说的时候，自己也意识到了这有多好笑，“我们当然需要我们的身体！但我觉得我是因为太习惯于手、腰、脖子、肩膀和后背的疼痛感，所以我早已经学会如何让自己对身体的感觉不那么敏感，好让自己可以继续工作。对于我来说，这真是一个让人恼怒的发现。”这个发现让她想起了自己身体还处于更灵活状态时的最后一份工作，那个时候她是个服务生。当然这也有她自身的问题，但是，“总而言之，不同种类的活动能够使人们精力更充沛”。因此，她决定将更多的肢体活动融入她的日常生活中，包括站立、短途散步和拉伸。

一些人则突然看到了呼吸是多么重要。不论是作为诊断的方法，还是一种改善人与邮件关系的方法，呼吸都是十分重要的。“回顾我的邮件观察小练习，”两个成年人的母亲凯西这样说道，“每当我打开邮箱的时候，我都很清楚地感觉到我经受着虚拟的压力……当我十分紧张的时候，我都会屏住呼吸或者只是浅呼吸。”观察到这样的现象后，凯西意识到了她应该做什么。“如果我不能改变其他任何事，那么我认为，忘掉这种条件反射就变得十分重要。”尼古拉是一个正准备在科技产业工作的本科生，她也得到了相同的结论，并且将结论表述成一种行为准则：“在打开收件箱之前做5分钟的深呼吸。这能让身体做好准备，并使我更清晰地意识到自己的内心状态是如何影响我对世界（和邮件）的看法的。”

关注注意力

当人们被要求观察他们的注意力的时候，一些人会注意到他们平时是多么心不在焉。“当我查邮件的时候，”玛丽亚说道，“我能够注意到自己脑海中存在着很多的声音和图像。我想着自己交作业的期限、应该去做的饭、要打的电话、要见面的对象、各种要交的钱以及最近分手带来的痛楚。”克丽斯塔在一个画廊工作，她说邮件会将她带出当下。“当我在看邮件的时候，我神经既没有绷紧也没有放松。我丢失了所有对时间、肉体和情感的感觉。只有当我看完邮件之后，这些感觉才渐渐恢复。”

然而，另一些人惊讶地发现，他们的注意力竟会如此集中。“我对邮件十分关注，”想考取研究生学位的阿什丽说，“当我积极阅读或者回复一封邮件的时候，我发现这可能是我一整天里精力最集中的活动。对于我来说，比起单纯地读一本书或和其他人聊天，邮件相关的事情更能让我精力集中。”

还有一些人注意到自己的注意力出现了非常大的变化，而这是由多种多样的因素所导致的。一些人在电脑上查邮件时注意力会更集中，而相比之下，另一些人在用手机时会更专心一些。有人发现注意力集中的程度取决于他们在处理哪方面的邮件。同时，还有人说自己的精力集中程度是由在什么时间看邮件决定的。一个叫希瑟的计算机顾问发现，在早晨的时候她的注意力往往能够更集中，因此效率也会更高。“在早晨，”她提到，“我会有意地徜徉在邮件的海洋中，就像是每天做的一些有益健康的活动。然而下午看邮件，我就感觉像穿着衣服被迫下泳池一样。”

在我们注意到我们的注意力何时会更集中、何时更分散，以及注意力程度是支持还是阻碍我们达成自己的目标之后，我们就需要做出些改变了。玛丽亚发现她的“脑海中存在着很多的声音和图像”，所以她觉得

注意力集中对她十分重要。“这个邮件小练习让我发现了自己的头脑有多混乱，也发现了注意力不集中会如何影响我，导致我无法完成手头的工作。”之后，她决定把邮件当成一种“冥想”活动，借此来培养和锻炼自己来集中注意力（这个在下一章中我们会详述）。

希瑟发现在下午查邮件就像是把自己强行推进泳池一样，于是她决定从两方面进行改变。一个方面是看看自己能否根据上午的查邮件行为，模仿其模式并改变自己下午的行为。另一个方面是把自己的上午时间空出来，进行一些最需要精神高度集中的邮件相关活动。她写了一个个人的行为准则，如下：“坚持利用自己上午的时间，因为在那个时候你会更加平静、有条理，从而能更清楚地整理你的收件箱。你能迅速解决很多信息，并保证不会因为信息混乱而导致自己压力过大或焦虑。”

我们和邮件的关系

正如上面这些例子展现的一样，邮件观察小练习能够帮助我们观察并且改变一些特定的行为。但是它同样揭示了大体上我们与邮件是怎样的关系：我们对邮件的基本态度是什么？我们是如何对待邮件的？它又是怎样对待我们的？

阿什丽一说起邮件就仿佛现实中自己真的和它有着某种关系：“就情感上而言，对我的收件箱，我感觉我有着一种责任，我感觉好像我的收件箱是需要存活并保持自己重要地位的，正如植物需要水，或某种关系需要时间和关注来维护一样。同时，在进行邮件相关的活动时，我内心对它也会有某些情感上的期待。通过处理邮件让自己从不良状态中脱离、重新步入正轨、‘刷新’自己，以处理邮件作为自己做了其他需要高度集中或非常乏味的事情后的奖励，通过处理邮件来在某种程度上提醒自己‘我是谁’，同时它也能让我感受到与其他人之间的联系，感受到被需要和有价值，感受到自己对自己时间的控制感。”

另一些人则用了很多负面词汇来描述他们和邮件的关系。霍丽在社区大学工作，她发现自己就像是一只“被邮件尾巴牵制的小狗。我一直没有注意到或者没有意识到邮件是如何在生理上、心理上控制和影响我的，直到我真正记录我的感受并进行分析时我才发现问题所在。这就像是，邮件每天都在那儿，在脑海中的角落里潜伏着，对我耳语：‘你知道你迟早会查我的——你会停下你手头所有的活儿来处理我的，因为我是你的收件箱。’我意识到了查邮件时自己其实是不情愿的，却从来没有考虑过为什么会这样和应当怎样处理它。”

如果这也是你对自己邮件的看法和态度，那么它无疑会给你带来很多压力。改善人们和邮件关系的第一步就是意识到它是什么。所有的人都能看出来，他们因为邮件感到不舒服是因为他们使用邮件的方式有问题——他们让邮件控制了自己。之后所有的人就都会重新思考，想出一些具体的邮件使用方法，使得邮件和他们之间形成一种更加友好的关系。莉迪亚，一个绘图艺术家，说道：“邮件并不是我们的敌人。它只是一个使者，来提醒你究竟什么是我们的敌人：不要对着收件箱里的几条坏消息害怕。这并不可怕。还有很多邮件是能够给我们提供帮助的，是建设性的、积极的、充满爱意的。两周的时间中，我编辑了很多令人愉悦的邮件，并从另一个账号发到了自己的收件箱里。”

但是一些人意识到，邮件本身并不是问题。从政府工作退居二线的里克意识到，他和邮件之间的问题“全部都是生活问题，这些问题在计算机存在之前就已经产生，这些问题是人类自身的一部分。这些问题是我和其他人、和一些状况、和我自己以及对世界的认知之间的问题。那些给我们造成压力或者令人不快的邮件无法避免，因为我必须用它们来处理别人或自己的事务。我完全可以删掉自己的邮箱账号，但是这些问题仍然存在。”

换句话说，对于这些人来说，真正重要的并不是他们和邮件的关系，而是他们通过邮件营造出的关系。这提醒我们在用邮件的时候应该

多加关注我们更深层的目的。我们想要营造出来的关系是什么程度、什么质量的关系？

最后的反思

里克的观察指出，邮件其实不仅仅只是邮件本身，作为一种沟通方式，它也是一个管理我们自己的任务和关系的主要工具。这就意味着，我们和邮件之间的很多问题都来源于生活的挑战性本质：如何才能和别人一起顺利地工作和玩乐，如何管理这种生而为人的无法避免的压力。这意味着，并不是我们所有关于邮件的问题都能被单独处理，或者仅仅通过科技手段就能解决。一些改变可能会需要社会因素的介入——例如，在工作小组中、家人中或者朋友圈中，建立起新的规范或社会契约。同时，我们需要一些社会层面的改变——就像我们想着如何工作与玩乐，如何利用时间一样。

在2010年一篇名为“电子邮件——压力的源头和符号”的学术文章中，斯坦福管理科学工程部门的教授史蒂芬·R·巴利和他的另外两个同事提到，他们在一个高新科技公司做了有关邮件使用的研究。他们对于员工使用不同的交流方式时，压力的等级变化情况十分感兴趣。因此，他们分别收集了员工采用面对面、邮件、语音信箱、电话和远程电信会议、即时通信等不同交流方式的数据。他们发现，所有的这些交流模式都在不同程度上令人紧张。

但是，他们同样有了一个十分重要且有趣的发现——邮件与其他方式还有所不同：邮件是大家普遍抱怨最多的交流模式。在尝试了解原因后，他们总结道，发邮件是最明显可见的过度工作的标志。一个远程电信会议或一个面对面的会议是有头有尾的，然而每个人都知道电子邮件是永远不会停止的。即使在人们睡觉的时候，电子邮件还是会源源不断地堆积在我们的收件箱中。如果人们真的想从数据上看到他们工作的需

要，他们只需要看看他们的收件箱。巴利和他的两名同事从这点中看到：邮件并不是问题，或者更加精确地来说，邮件只是部分问题。因为邮件实际上有着更多的含义——它是最明显可见的过度工作的标志，因此也就成了人们的抱怨中经常出现的替罪羊。

但是，人们理解不了这一点，巴利和他的同事们总结发现："员工和组织都注意不到也解决不了更大的问题，那就是新工作会不断地把一天都挤满，而且他们会对回复时间产生不切实际的期待。不断缩减并逐渐呈全球化趋势的劳动力状况给人们造成了很大压力，邮件问题就成了这种压力所具化、所导致的一种标志性现象，而人们的注意力往往会被邮件这种表象所转移，反而忽略了问题根源。"虽然我相信这是对的，但我依然坚信我们每个人都可以，并且都应该通过练习保持好自己个人的平衡。

---

1. App，应用程序的缩写。——编者注

第五章
练习2 聚焦邮件（或社交媒体和短信）

我发现高度集中且完全沉浸于一项任务确实能很好地完成它。在做这个练习之前，我从来没想过我能够处理完这么多邮件。

——埃里克

我告诉自己要将注意力集中于邮件上，这确实帮助我将整个过程变得不再那么有压力了。我能够不管其他的事情，因为这个时间段就仅仅只是用来处理邮件的。比起因为50件要做的事情恐慌，专注于一件事，压力更小。

——埃米莉

在邮件观察小练习中，玛丽亚发现了当她使用邮件的时候，注意力通常是不集中的。除了注意到脑海中出现的很多声音和画面，她还注意到，在她使用邮件的同时，她会经常查看其他的信息源，尤其是脸谱网。“脸谱网就像是我生活的一部分，”她这样说道，“所以当我查邮件的时候，我会打开脸谱网的界面。可惜我在脸谱网上花费的时间和精力比在邮件上多……有时，我会在笔记本电脑和手机上同时打开脸谱网。在这种情况下，我注意到我在寻求快感、即时的满足感，同时导致了注意力的分散。我发现我在脸谱网上浪费了很多时间，这些时间我本应该用于处理邮件。”

玛丽亚觉得她的这些发现十分令人沮丧，但是她并没有停留在只是观察到自己注意力分散的状态和感到这样的状态不好的阶段。她向前迈了一步：找到了解决注意力分散这个问题的方法。她想或许通过某些方

法，能帮助自己在使用邮件的时候注意力更加集中。所以她尝试做了一个小实验："在查邮件的时候，我努力感知自己的呼吸，努力将我的眼睛和意识集中在手头正在处理的任务上。我只查关于工作、教育和雇佣信息的邮件。我并不想放任一些随意的东西将自己的注意力分散，比如脸谱网上的文章、动态消息，或者关于最近与男友分手的一些想法。"

虽然对于玛丽亚来说，最开始想要像这样集中注意力是非常难的，但是她清楚地发现了一些事情。"通过这项活动，我发现了集中注意力的强大之处。集中注意力非常需要积极活跃的信息过滤和决策。同时，它也需要我能对自己的生理和心理状况有持久的意识。为了达成注意力高度集中的状态，在一个时间段里我只处理一封邮件，包括阅读邮件内容和回复。我意识到为了完全沉浸在邮件之中，我必须放慢自己的速度。"

实验中，玛丽亚同时也留意到了使她偏离正常轨道的其他因素。"特定的邮件信息可能会带来一些情感因素，这些情感会让我联想过去和未来。此外，查邮件需要我们与电子世界相连接。无论何时，我们都可以一边浏览其他的网站，一边和别人聊天、看脸谱网、查邮件。这个小练习有助于我找到使自己活在当下的方法，从而提高我集中注意力的能力。"

在这一章中，你将会有机会自己探索玛丽亚所发现的道理：如何在处理邮件时注意力更加集中。在这个小练习中，最重要的是像对待一门"手艺"一样认真对待这个小练习，认真关心你正在读的和正在写的，就好比你是棒球场内的击球手，或者是工作台旁的木工。

在我们开始研究这种上网行为的模式之前，我想先说清楚两点。第一，注意力集中其实是一件非常难的事情。我们的意识是有走神的天性的。所有人都可以将注意力从一件事转到另一件事情上，然而将它保持在一个特定的注意力目标上通常是需要训练的。这项小练习会展现给你（正如前面一个小练习展示的一样），你的注意力究竟会分散到什么程

度。万幸的是，你练习得次数越多，你就会越容易集中注意力。

第二，不同于邮件观察小练习，这个练习是约定俗成的。在前一个小练习中，为了能够留心到你的上网习惯和趋势，我给你展示了一个有结构的练习。然而在这个小练习中，我会告诉你做什么。但是我并不强制你从此必须采用这个练习作为你的日常操作模式。这个练习是一个实验，当你完成实验之后，你可以选择是否采用这个小练习，还是有选择性地将小练习的特定部分融合在你的日常生活习惯中，抑或是放弃整个练习。不管你最后做了什么决定，我认为你会发现这个小练习能让你获得很多关于你网上行为的宝贵经验。

正如之前的小练习一样，你可以自由选择其他应用程序作为你研究的对象——比如选择脸谱网或者短信来代替邮件。事实上，如果你在之前的观察小练习中没有选择邮件作为研究目标，那么我建议你在这章中仍然坚持使用与之前一样的应用程序。

专栏5－1 邮件聚焦小练习

做什么

处理并且只处理邮件。当你注意到自己有偏离到其他应用程序的冲动时（或者你发现自己已经偏离到其他应用程序上了），要回到邮件上。

为什么要做这个小练习?

·去练习（和加强）你保持注意力集中的能力

·去发现通常是什么因素（内部和外部发生的事情）会分散你的注意力

·去发现什么动作或者状况能够帮助你集中注意力

·去决定你是否想采用这个小练习来研究邮件，以及如果想的

话，要在什么时候进行

邮件聚焦小练习的概论

这个小练习的核心是非常简单的。你需要在一天或者数日留出一些时间去做最基础的练习——处理并且只处理邮件。不可避免地，你会发现分散你的注意力的事物会引诱你做其他的事情。但是直面这些潜在的分心事物会使你更容易重新回到邮件上。你可能同样发现自己会无意识地遵从诱惑的引导，注意力会转移到其他事情上。但是当你注意到自己已经偏离了应该做的事情时，你可以轻松地将注意力转回邮件上——尽可能多地尝试一下。

这是霍莉的记录，向我们阐述了这种不停转回注意力的练习：

> 抱着笔记本电脑坐在沙发上，整个人感觉十分舒服——并不无精打采，用腿部支持着电脑，不跷二郎腿。点击有28封未读邮件的收件箱……隔壁房间的电台声特别让人心烦，容易分散我的注意力——我的丈夫同意将电台声音调小一些，他确实帮我调小了。好，现在回来。继续阅读和处理邮件，但是用时不超过一秒，我们家的兔子从沙发上跳了起来，然后我便开始半有意识地和兔子玩耍。好，我们继续。重新开始阅读邮件，但我发现自己正在想女儿的离家……然后在脑海中描绘出女儿从机场开回自己家十分疲惫的场景……好，现在回来。开始将注意力集中在回复其中一封邮件上，但我意识到我正在把兔子毛从沙发上扫下去。好，现在回来。重新开始想我要在这封邮件中表达什么，但我留意到自己在想早晨在工作中发生的令人扫兴的事情。好，现在回来。满意地将几乎所有的邮件都处理了，但是我发现自己必须不断地将自己从内部和外部的诱因中拉回来，在大约35分钟的时间段中，大概有15次。

我喜欢这段描述，细节十分丰富，向我们展示了霍莉的邮件观察阶段是如何经常性地被内部因素（关于女儿和工作的想法）和外部因素（电台和兔子）打断的。我同样也喜欢在她的描述中，她一次次告诫自己要回来时那种随性的感觉。从这个练习中所展示的挑战来看，保持某种程度上的好奇心和幽默好像也并不是坏事。

这个小练习有着三个层面上的用处。第一，经常性地进行这个小练习会加强你的注意力，从而使你在想要或者需要集中注意力时，能一直保持这种状态（在第三章中，我将这个和为了增加肌肉而在健身房做重复的动作相比拟）。第二，更加专注于手头正在做的工作会提高你的效率（当然，你需要自己证明）。第三，尝试去通过这种方法保持注意力集中，你就能发现通常是什么使你的注意力偏离——对你影响最大的不同的内部和外部诱因。你会因此了解到一般情况下什么更会分散你的注意力，这个练习会帮助你移除，或者至少可能移除一些分散注意力的事物。

如何进行邮件聚焦小练习

专栏5–2总结了这个小练习的6个步骤。

步骤1：做最基础的练习（只处理邮件）

就像在邮件观察小练习中一样，试着做一个或者几个邮件聚焦小练习。每个练习应该最少持续15~20分钟。在上面我已经解释了这个小练习的精华：只处理邮件，不管其他的所有网上或者线下的活动。不要用“你的注意力是否永远保持不变”来衡量，要用“你是否愿意将你的注意力转回邮件上”衡量。

同时，让我来给你展示这个小练习的一个有点不同的版本。我之前

介绍的版本可以叫作有限制版：除了你的最基础的练习——邮件之外，其他所有的活动都是被禁止的。但是有时你确实会处理其他的任务或者应用程序，但同时你的主要注意力是没有偏离邮件的。例如，在处理邮件时，我们中的很多人经常会在日程表或者备忘录上记录。这实际上是邮件练习的一部分，强制性地不去做就会非常刻意、不自然。如果你是这样的人，那么你应该考虑去采用限制稍微少一点的练习版本：可以允许自己的注意力偶尔转到其他事情上，只要这些事情和你正在处理的邮件是直接相关的。坏处是看见日程表或者备忘录可能会将你的注意力从正处理的邮件转到其他地方去。换句话说，在这个小练习的限制下你是可以用日程表和备忘录的——但是同样，使用它们可能会违背、破坏这个小练习。如果使用备忘录和日程表会对该练习造成很大破坏，那就该避免它们。

最后，让我们来看看各种注意力集中训练。不同的注意力集中训练的目的就是将一个人的注意力一遍一遍地拉回到练习的目标上。我之前介绍了正念呼吸法（在附录A中我会详细解释），它是集中注意力训练最常见的形式之一。然而在这里你并不需要采用这个呼吸法（或者在此书的任何地方），只是一些人发现这种呼吸方法对准备邮件聚焦小练习来说很有用。开始小练习之前，可以先用正念呼吸法呼吸几分钟，或者静坐10~15分钟把注意力集中在你的呼吸上，以便你能安定心绪。你可以把这个呼吸方法想象成一个热身运动，就像跑步之前做的拉伸。

专栏5－2 邮件聚焦小练习的步骤

步骤1：做最基础的练习（只处理邮件）

处理并且只处理电子邮件。不管什么时候，一旦你发现注意力分散，马上将注意力转回邮件上。

步骤2：观察你在做什么和你怎么想

注意到你能保持注意力集中到什么程度。留心什么时候你会注意力分散，或者什么时候你的注意力被诱惑所牵引。当时发生了什么？在这些时刻，你心里是什么感觉？

步骤3：记录你观察到的信息

记录你在第二步中都观察到了什么。

步骤4：总结你的观察

看一遍你的记录并且从中总结出一些模式：什么能够帮助你保持注意力集中？什么通常会诱惑你分散注意力？

步骤5：形成个人的行为准则

这些模式反映了什么？我们怎样才能更加健康有效地使用邮件？

步骤6：分享与讨论

和其他人讨论至此你都发现了什么。

步骤2：观察你在做什么和你怎么想

当你尝试将注意力只集中在邮件上的时候会发生什么？答案是，你很有可能被各种分散注意力的诱因所诱惑着（就像玛丽亚发现脸谱网的诱惑是很难抗拒的）。你要留心究竟是什么分散了你的注意力，就像我上文中引用的霍莉的记录一样。有些诱因可能是自然中的外部因素：你的电话开始响了，你听到了信息提示音，有人在敲你的门。其他的诱因可能是源自内部：你突然想起备忘录中的某一项，你开始感到焦虑或不安。在这个时候，做一些情感记录（附录A）能够帮你理清你是什么感觉，这种感觉又是如何激励你的。

当然，保持注意力集中是非常难的，同样，完成这种程度上的自我观察也非常困难。在你对这些诱因做出回应之前，在将你的注意力转移

到其他事情上之前，你可能注意不到这些诱因，或者你可能只是偶尔注意到它们。

步骤3：记录你观察到的信息

记录下你观察到的信息并且一直保持记录些有用的细节（我上面引用的霍莉的长篇记录是不太寻常的细节丰富，你并不需要完全模仿她）。下面是另外两个例子：

> 我坐在我的书桌前，保持手机开机状态，但是我把它倒扣在我摸不到的地方。我的后背靠下部位有点疼，左膝盖也有点痛。我同样注意到不久之前，在我处理邮件的时候，我的眼神总会瞥向旁边，微皱眉头。因为在我集中注意力的时候，前额会疼。深呼吸几次，我尝试舒缓脸部的肌肉。我只打开了个人邮箱账户，没有任何邮件。
>
> ——苏珊

> 邮件的第一个练习我做得并不是很好。我发现注意力很容易分散，即使我想把注意力集中在一个任务上，但每当注意力分散的想法或者其他任务出现的时候，我的注意力经常快速飘到脸谱网或者其他网站，这种冲动是本能的。我将这个练习阶段缩短到6分钟左右，但是实际上我根本就没有遵守这个小练习的准则。
>
> ——马丁

步骤4：总结你的观察

现在通读一遍你的记录，并且自己抽象总结出一些模式。是不是有些时候你会更容易集中注意力？什么情况能够帮助你集中注意力——改变你的呼吸、姿势和当下的环境。你发现了有助于处理邮件的方式，你有没有做出任何改变？什么时候你的注意力会分散？什么诱因，内部还是外部，对你来说是否有较大的影响？哪一些诱因对你来说比较容易克

服，而哪一些是几乎不可能克服的？当你在做这些小练习的时候，有没有注意到在你回应这些诱因的时候发生的任何变化？

将你观察到的模式都写下来。专栏5–3给你提供了一些问题，这些问题可能能够帮助你在反思上集中注意力。

步骤5：形成个人的行为准则

最后，回顾迄今为止所有的发现，然后形成自己的个人行为准则。在日后处理邮件的问题中，这些行为准则会帮到你。然而在你做这一步的时候，我再提醒你一下本章开头我提到的：这个小练习有些说教性，然而我的目的并不是说服你始终要采用这个练习。相反，我是想向你展示另外一种上网模式，比起我们中很多人采用的模式，这种模式能让你更加集中注意力（并且可能会更健康有效），这种模式也是可能习得的。现在看来，这个小练习对于你而言是不是有价值的呢？你愿不愿意在一天中的特定时间点尝试一下这个小练习，并将它作为练习注意力集中的方法保持下去呢？

如果你的答案是愿意，那你决定什么时候采用这个小练习？在一天中的特定时间，还是在你正在做特定任务的时候？内部或者外部的什么情况能够帮助你做到自己的最好状态？如果你的答案是不愿意，你不想看到自己运用这个小练习，那么你从这里学到了什么有用的信息吗？

专栏5－3 在邮件聚焦小练习中发现规律

1.你都做了什么?

在邮件聚焦小练习中你做了几个练习？每个花了多长时间？你选择的是有限制版还是要求较为宽松的版本？如此处理邮件和你平时处理邮件的模式有什么相同、有什么不同？

2.总体上，你做小练习时的情况如何?

把你的注意力集中在邮件上是不是非常困难？你的小练习取得了多大程度的成功？

3.什么能够帮助你保持注意力集中?

（无论是内部的还是外部的）有没有一些特定的条件能够帮助你把注意力集中在邮件上？

4.你发现了什么内部的和外部的诱因?

哪些是处理起来最简单的诱因？哪些是最难处理的诱因？

5.你想不想在将来采取这个策略?

如果想的话，为什么？如果不想的话，又为什么？你考不考虑不时地运用这个小练习？如果考虑的话，什么时候使用？

6.总结你在这个小练习里学到的

这个小练习向你揭示了你和邮件目前处于什么关系，这种关系如何影响你将来的所作所为。

步骤6：分享与讨论

你的反应和其他人的反应对比起来是怎么样的？发现你与朋友、同事的相同点和不同点是非常奇妙有趣的事，与朋友同事对话后，彼此的发现可以深化你对自己行为趋势的理解。在下一小段中，我会描述一些在我的课堂上发现的模式。

其他人的发现

对这个小练习的反馈

事实上，一些人发现，这个小练习是十分简单的。他们觉得将注意力全部集中在邮件上感觉就像在释放压力，就像呼吸了一口新鲜空气。音乐家埃林说道：“我很高兴能有20分钟的时间将注意力完全集中在邮件上。我感到放松和自由——不会感到压抑，也不需要仓促做完任何事。”一些人说，在背负多重任务的情况下，他们感觉到自己终于被“准许”在一段时间只做一件事，不管任何别的东西。

当然，并不是所有人都觉得这个小练习简单或者令人愉悦。的确，发现不能长时间控制注意力，发现我们不能让自己将注意力集中在一个任务上，可能让人非常不舒服。然而同样，这也能够让我们记住，坚持做这个小练习能够帮助我们改善注意力不集中的状况。

发现益处

为什么要这样处理邮件？一些人说，当他们注意力完全集中在正在处理的事情上时，他们做什么事都会效率更高。乔丹是一名市场营销经理，他将处理邮件类比为伐木：“每一次伐木时都需要注意力完全集中，每一次挥起伐木刀时都需要适当的专注力。处理邮件就像伐木一样需要集中注意力和专注。”（留心这里是从手艺的角度审视如何处理邮件的。）

一些人发现，这是一种压力更小、更让人享受的邮件处理方法。人们不用再感受备忘录上所有事情排山倒海般的压迫感，相反，完全专注于当下要做的事情后，他们反而更容易放松。“比起因为50件要做的事情恐慌，专注于一件事压力更小。”一名图书馆研究员埃米莉这样说道。摩根是一名学校媒体专家，他说：“邮件其实不是那么糟糕的玩意儿。事实上，花20分钟专门处理邮件是一个好方法，让人在面对未读邮件时更为冷静放松，也更具掌控力。”

留心并处理注意力不集中的诱因

将注意力集中在邮件上，其间最大的挑战是发现并应对使注意力分散的诱因。在做邮件聚焦小练习的时候，人们能够很好地看到他们注意力分散的趋势。“我能够注意到我的注意力经常从正常的轨道偏离，”埃米莉说，“同时，我也可以将注意力拉回到邮件上去。然而我的注意力跳跃的次数太多了，以至于我不得不经常采取平和而冷静的方式将自己的注意力收回到邮件上。同样，我不得不提醒自己要平和而冷静地对待注意力分散这件事，不要沮丧。”

有时人们不仅仅只留意到了他们的注意力分散这一事实，他们还能够发现自己的注意力分散到了何处以及注意力为什么分散。“每当我遇到一些让我手足无措的邮件时，”埃米莉说，“我都想跳到其他东西上去，比如脸谱网、IM[注]、新闻、我的私人邮箱，我还想和同事闲聊、泡茶、吃巧克力……去做你能想象到的，除了处理邮件之外的任何事。”

集中注意力的策略

在日常生活中，不管人们采不采取这个小练习中的方法，总有一些能够将注意力重新集中或者更加集中的策略。专栏5–4列出了4条常见的策略。

1.设定好你的意图并随时监控

设定好你的意图对于细致工作来说非常重要。它能够帮助你决定在上网的时候你要做什么，同时它也能够帮助你去定期检查你是不是真的按照意图做事。清晰的意图会像北极星一样指引着你。不仅仅针对这一个练习，而是对于所有的日常处理行为而言，这条策略都是最常见的方法之一。“我告诉我的妻子，在接下来的15分钟内不要打扰我，”一个叫特伦特的顾问经理这样说道，“然后我向她解释了为什么（她和我在同一间屋子里工作），这样看起来能够改善我的注意力不集中的情况，换

言之，我设定好的意图确实让我注意力更加集中了。”

2.用呼吸和身体意识帮助自己集中注意力和放松

当我们注意力分散的时候我们可以做什么？一些人发现呼吸和身体是帮助保持注意力集中的强大资源。

专栏5－4 集中注意力的策略

1.设定好你的意图并随时监控

2.用呼吸和身体意识帮助自己集中注意力和放松

3.放慢速度

4.设立身体和时间上的界限

凯瑟琳是一个重返学校的单亲妈妈，她说：“在下午，我经常会觉得生活是片段化的，十分疲惫，这段时间确实很难集中注意力。但是，最近，在下午打开收件箱之前，我开始尝试做一些30~60秒不等的（呼吸）冥想活动。这是为了在集中注意力之前，花少量的时间来停止我脑海中无休止的吵闹混乱，这对我的效率和情感状态产生了重要的影响。”

3.放慢速度

放慢速度让我们更能感到一切事务尚在自己的能力范围内，让我们更能控制自己。那为什么人们用极度匆忙、让自己喘不过气来的方式查邮件呢？原因很容易理解：我们想赶紧完成，然后赶着去做下一项任务，然后下下一项任务（下下下一项……）。匆忙的处理比起客观事实（再快能多快呢），其实更是一种态度（我没有时间做这件事）。将速度放到足够慢，慢到我们可以重视邮件（再次注意这里是把它看作手

艺），这能够帮助我们享受处理邮件，听起来挺奇怪，是吧？或者我们可以这么说："通常情况下我只不过粗略看了一眼邮件的内容，尽可能快地扫读邮件，然后快速决定这封邮件重不重要，我该不该在这封邮件中投入大量时间。但是当我投入地缓慢阅读每封邮件的时候，我发现比起平常来说，我更加平静了。可能很奇怪，有一些在通常情况下会被立刻删掉的令人恼怒的邮件，当我把速度慢下来时，看起来还是很有趣的。它们看起来还是很有价值的。"他又说道："天，我刚刚竟然说这些邮件是有价值的、让人享受的……"

4.设立身体和时间上的界限

当人们注意到什么会让他们分散注意力的时候，他们同样也会意识到，一些情形是在他们自己掌握之中的。人们可以消除打断他们注意力的潜在活动，例如关掉屏幕上的一些界面或者关掉一些手机应用程序，将手机调成静音，把桌子上无关紧要的东西拿开或者让周围的其他人知道自己不想被打扰。一个从事教育行业的技术人员盖里写下了设立这种"界限"的行为准则：

> 给专注处理邮件创造出一片空间：
>
> 1. 身体上的：舒服的桌椅；几乎没有噪声；几乎没有其他的诱惑；自然的灯光。
>
> 2. 心理上的：花时间投身于这个练习，将所有无关想法都抛之脑后。
>
> 3. 社交上的：提醒别人，在接下来的x分钟内，我会把注意力集中在邮件上，不便交谈。

最后的反思

虽然这个章节的小练习是关于邮件（或社交媒体和短信）的，这个小练习中的知识却不仅仅限于邮件方面的应用，它可以应用到我们生活中的任何一个方面。学会如何更好地将注意力集中在手头的事情上，学会留心注意力不集中的时刻并且想如何去解决这个问题——这是基本的生活技能。在我们探索、改善邮件处理方式的同时，我们也在训练自己的注意力。正如尼古拉说的：“我一定会继续寻找像这样的集中注意力的方法。这个练习我最喜欢的是它的适用性：我可以用同样的方式处理其他任务。”

---

1. IM，全称Instant Messaging，意为即时通信工具。——编者注

第六章
练习3 观察多任务处理方式

我发现在我同时做几件事时，我的注意力有时集中，有时不集中。我在自己的观察笔记里用了很多次“杂乱无章”这个词，这就说明当时的我似乎并没有专注于自己正在做的事。这个观察结果告诉了我，我会迷失在自己正在做的事情中，失去了注意力的焦点。因此，即使是最简单的任务也要花费我很多时间，并且我的工作效率很低。

——凯瑟琳

当我一心多用时，我总是心不在焉。我会停下手中的工作去核实另一件事，计划着要很快把这件事做完，结果我在接下来的半小时里却又做起了其他工作，或读起了文章，或看起了脸谱网，抑或干起了其他事。我希望自己能对这些干扰更留心一些，即使是那些只是出现在我脑海里的干扰。我希望自己能忽视它们，或暂时停下手中的工作，快速并有意识地处理它们。

——亨利

一心多用是个问题吗？一些人显然是这么认为的。2009年7月，斯坦福大学通信学教授克利福德·纳斯教授（已故）召集诸多研究人员、教育家和家长，举办了一场一日研讨会来探讨一心多用的影响。一些参会人员谈到了一心多用的好处，但大多数人都对一心多用表示担忧和恐惧。纳斯注意到，“当有人提到一心多用时，人们就会失去理智”。显然每个在场的人都意识到了，我们需要更多的研究来了解一心多用的利弊；只有进一步的研究才能就何时和怎样高效地一心多用、何时避免一

心多用等问题对家长和工作人员做出指导。来自常识媒体的丽贝卡·兰德尔提到了人们的这一担忧的急迫性。她说："我们没有办法等待纵向研究，我们现在就需要指导。"

最近的研究表明了多任务处理在当今美国文化中的普遍性。十多年来，加州大学的情报学教授格洛丽亚·马克在美国多个工作场所开展了种族志研究，以研究这个现象的普遍程度。她2004年的研究"连续、多任务处理热潮"，表明了知识型员工切换任务有多频繁，从而震惊了很多人。克莱夫·汤普森把这些研究成果总结在一篇文章中，并于2005年发表在了《纽约时报》上。文中提到："不管分配的是什么任务，几乎每个员工在一个任务上干上11分钟就会被打断，然后马上开始做其他事。另外，每个11分钟的任务又可以被分成几个更短的三分钟长的任务，比如回电子邮件、浏览一个网页或做一份电子专栏。而且，每当一个员工被打断后，他平均都要花25分钟才能回到最开始的任务上去。"

那么孩子们呢？恺撒家庭基金会开展的一项研究——M2代人：媒体在8~18岁孩子的生活中表明，年轻人每天会花超过7小时的时间来"消费媒体"。但是由于他们花了很多时间同时使用多种媒介，所以他们能把约11小时的媒体内容压缩在这7小时里（虽然进一步的研究结果还没有发布，但我们很难想象这些数字今后会有所下降）。

这类研究折射了我们现在的状态，使我们能不带价值判断地看清当下状况。然而与此同时，就像我在第三章说的一样，越来越多的研究指向了一心多用的问题：它们指出，一心多用没有专心致志有效率，并且一心多用的成果质量并不高。就说我们现在面临的大家关注得最多的情况——"边开车边发短信"，其研究结果是可以确定的：边开车边发短信十分危险。

然而对于一心多用还有另一种解读。一些杰出教育家和研究人员认为一心多用是一个有价值的，甚至极其必要的21世纪的技能。南加州大学传播学学者亨利·詹金斯在他为麦克阿瑟基金会准备的一篇影响甚广

的报告中提出，当今的学校应该把更多注意力放在培养新媒体素养上，其中就包括被他定义为“扫视大环境并集中于主要细节的能力”的一心多用。在早些年代，他还提出，学校主要教给学生的仅仅是把注意力集中于一件事的能力，并把任何一个不愿意或不能保持单一注意力的学生视作行为失调的人。詹金斯认为，在当代，一心多用和专心致志都是必要的能力，它们之中没有哪一个比另一个天生优越。

一些近期研究又使关于一心多用的讨论更加复杂。这些研究表明，并不是每个人进行多任务处理时都会表现出退步。大概占总人口2.5%的被称为“工作超人”的人，实际上可以同时进行两项任务而不会感到负荷过重或降低工作质量。确实，他们中的某些人在一心二用时反而表现得更好。

所以整体来说，我们还没找到丽贝卡·兰德尔想要的那种行为指南。幸运的是，我不认为我们需要等待明确的研究成果来告诉我们怎样最有效地一心多用或什么时候避免一心多用。其次，即使我们进行了这样的研究，介于我们在认知能力、生活经历和个人喜好上的差异，它们并不能给我们每个人提供详细的指导。如果我们现在就需要指南，像兰德尔建议的那样，我们也许能通过审查自己的一心多用经历来得到它，就像我们在上一章中进行的电子邮件练习一样。我将在这一章带你完成一系列与电子邮件观察练习相似的、同样条理清晰的练习，来告诉你怎样得到指南。

不过在开始练习之前，让我们先明确我们在讨论什么。一心多用到底是什么？总的来说，它的意思是同时进行多项活动或任务。但关于“同时”的确切含义又有一个误解。多数情况下，我们其实在一项一项地逐个进行活动。所以，一心多用是指快速的任务切换，而不是同时保持对多重目标的注意力。

所以，一心多用最终意味着在两个或多个任务间来回切换。但是你到底有没有一心多用（或你到底认不认为自己在一心多用）取决于你

对“任务”的定义。当你打开一封电子邮件来阅读一个关于即将到来的会议的通知，然后把注意力转移到日历，记下会议日期和时间时，你是在一心多用还是纯粹继续你当下的任务？当你在浏览一封电子邮件并意识到一封新的邮件刚发到你的邮箱（但你其实并没有打开并浏览它）时，你有没有一心多用呢？研究一心多用的学者给出了对这个词的多种定义，现在对于它的精确含义还没有一个共识。

但对于在本章要完成的任务，我们并不需要对于一心多用的严格定义。因为我们在本章要探索的是你怎样和为什么转移注意力，无论是你在同一应用程序中的两个目标间来回切换（比如在两封电子邮件之间）、在两个应用程序间切换（比如在电子邮件和脸谱网之间）、在两个设备中切换（比如你的平板电脑和手机之间）还是在线上和线下活动间切换（比如发短信和与朋友面对面聊天）。比起认识到你注意力的转换什么时候有效、什么时候无效，你对“任务”的定义其实并没有那么重要。

当我们把研究一心多用当成一个注意力练习，我们会探索三个对此相当重要的注意力技巧：集中、留心和选择。

集中意味着把你的注意力放在你手中的任务上。当你在浏览一封电子邮件或在某人的脸谱网主页上留言时，你对在做的事情的注意力有多集中？

留心意味着进行自我观察或保持意识，因此你可以知道其他目标或活动在争夺你的注意力。当你的手机铃声响起，提示你有一则新短信，你对于这件事的发生有多清楚？你是有意识地注意到这件事，还是无意识地对它做出习惯性应答？

选择意味着做一个熟练的、明智的决定（无论你决定继续手中的工作还是切换到其他事情上），然后重新集中于你所选的目标上。你什么时候（并且基于什么目的）有意识地选择下一步该做什么，什么时候又

在习惯驱使下行动？

在我们开始练习前还有最后一点：我认为对于当今一心多用的情况应当保持开放心态。在正确的前提下，一心多用可以很有用。而在错误的前提下，它却可能有反作用，甚至是致命的。我们所面临的挑战就是去了解这些前提。这正是我在没有人指手画脚或摇旗助威的前提下要帮助你们做的事。

一心多用观察练习的概论

在之前的观察练习中，我让你密切注意你在上网时的即时经历和你的想法、感受。在这次的练习中你也要这么做，但我会加入一些与一心多用密切相关的新元素。

专栏6－1 一心多用观察练习

要做什么

开始一心多用（在各种应用程序和设备之间切换任务），用软件创建一个你所做过的事的记录。回顾记录，用你从中收集的信息来了解你的习惯模式、是什么激发了这些模式以及这些模式如何影响你的效益和效率。

为什么要这么做?

·为了锻炼（和加强）你自我观察的能力。

·为了观察你即刻集中于手中任务的能力、你意识到其他分散注意力的事情的能力、你选择继续手中工作或切换到另一工作的能力。

如何自我观察

在电子邮件观察练习中，没有任何观测或记录仪器的帮助（除了铅笔、纸或文字编辑器），你单靠自己的感觉，用传统方式进行了自我观察。这可能有点挑战性，尤其是我们并不习惯于在上网时注意自己的身体、情感和注意力，或有规律地审视自己当下的经历。但这绝对是可实现的，也是我们可以学习并改善的。

当我们在一心多用时，这类观察变得更难，尤其是当我们正处于活动风暴中要频繁切换注意力时。幸运的是，科技可以帮助我们。有很多工具能把你的活动记录在你的桌面上。一旦你有了这其中任一个工具（具体请看下面的练习前提），你就能记录你一心多用的过程，然后反复播放视频来密切观察你的在线活动。

观察什么

和邮件观察练习一样，我会让你上网时利用有意识的记录（附录A）来注意到你的经历。但除此之外，我还会让你注意你一心多用的策略：你什么时候决定切换工作？你为什么要切换？你以什么为基础来选择下一步要做什么？

你可能觉得自己并没有一个策略，至少你没有有意识地创造一个。但我们所有人都有特定的习惯模式，这个模式就会决定我们一心多用的方式。我们之中有些人立马对每个干扰做出反应，而其他人会仔细限制能干扰到我们的事情的数量（比如通过把手机调成静音），并有选择地对越过保护墙的干扰做出回应。仅仅通过更仔细地观察你的行动、时间和缘由这三项，你就可以评估自己当下一心多用的策略并随之做出调整。

如何进行一心多用观察练习

专栏6–2总结了这个练习的步骤。

专栏6－2 一心多用练习的步骤

练习前提：下载录像软件

在你的电脑上安装录像软件并熟悉它的操作。

步骤1：进行第一个任务（一心多用）

完成一期或多期一心多用实验，用录像软件对每一期实验创建一个视频记录。

步骤2：观察你的行动和感受

回顾每期实验的视频。

步骤3：记录你的观察心得

当你再次播放视频时，创建一个文档记录你的行动和感受。

步骤4：合并（总结）你的观察记录

回顾你的文本记录，寻找总体模式。你一般什么时候切换工作？为什么切换？你什么时候不切换工作？为什么？

步骤5：创建个人行为准则

关于如何有效有益地一心多用，这些模式告诉了你什么？

步骤6：分享与讨论

与他人讨论你的发现。

练习前提：下载录像软件

给你的一心多用过程录像可以简化自我观察这个任务。幸运的是，

很多软件都能帮你达到这个目的，有些软件还是免费的。由于技术更新实在太快，我在此不会列出任何一款产品或应用程序。

如果你想根据自己的研究选择录像软件，或是要选你已经会用的软件，你应该要选一款至少能记录你电脑或手机活动的软件。换言之，当你播放录像时，你应该能看到一部实时电影——无论是当时你打开或关闭了窗口，在屏幕上拖动窗口，在各个窗口打字，还是移动光标。你的软件还应该具有暂停、重新播放和跳转到其他时间段的功能，就像你在YouTube(注)上看电影或视频时一样。

另外，如果你的录像软件有以下功能将会更有益于你的研究：

- 存储视频功能
- 给电脑录音的功能（比如有新信息时电脑发出的哔声和滴声）
- 给周边环境录音的功能（比如手机铃声或敲门声）
- 通过网络摄像头记录的功能（让你能看到你一心多用时的面部表情和头部动作）

在开始第1步之前，你不仅要下载和安装录像软件，还要先进行试用。录一小段视频（几分钟左右）来确认你知道如何操作这个软件并且确保其能正常工作，然后你就能在下一步录较长的视频了。

如果你不想以这种方式记录一心多用过程该怎么办？我这里还有两种方案。第一，你可以不借助任何技术支持直接观察自己，就像你在上一个观察练习中做的一样。也许你看不到录像中丰富的细节，但你仍可以有一些有趣的发现。与其在一心多用时试着写下观察心得（这等于是又给自己多加一个任务了），你还不如打开录音器，直接把你的观察大声说出来。第二，你可以叫一个朋友、同事或搭档观察你一心多用的过

程并记笔记。然后，在实验结束后，你可以与他交流。如果你们俩都做这个研究就更好了，这样你们就能轮流互相观察。

步骤1：进行第一个任务（一心多用）

既然你已经知道了如何记录一心多用过程，你应该多做几期实验，每期15~20分钟，或者更长。但你应该记录哪几期呢？我建议你从最典型的那一期开始。确定一个时间地点，你要确定在那一天自己要同时使用多个窗口和应用程序的概率很大，并很有可能会被手机、见面和其他活动干扰。如果你记录的第一期特别安静（极少有任务切换），那不妨再试一次。

在有了一个比较典型的例子后，你可以决定是要记录更多典型的例子来做对比，还是要尝试一些非典型的状态（或者两者都尝试）。我们假设你的典型模式只包括缓慢、相对较少的任务切换。你可以寻找一个时间或创造个机会让你的一心多用变得更明显，也就是进行比平时更快更频繁的任务切换。如果你是一个典型的一心多用者，你可以试着创造和记录一个更安静和平静的实验。

最后，当你决定了要记录哪几期实验时，要注意随时保护个人隐私。无论是你使用录像软件还是叫朋友观察你，你的实验可能包含一些与自己或他人相关的敏感信息。你要小心地选择要记录的实验和记录手段，以确保不侵犯任何人的隐私（如果你决定保存自己的记录，无论是本地储存还是外部另存，要尽量加密保存）。

步骤2：观察你的行动和感受

看录像。

步骤3：写下你的观察心得

只要你开始录第一期实验，你就可以进行观察和记录了。你可以马上观看录像，也可以在第一期实验结束后观看。这样，你不仅可以利用在录像中看到的内容，还可以利用实验当时的短期记忆。就像上一个练习一样，你应该创建一个文本，至少用来记录你的录像时间（很多录像工具会显示你观看录像的时间）并写下当时发生了什么（附录B中有文本模板）。此外，你要特别注意以下几点：

• 当你观看视频时，试着在脑海中重建你的经历（从呼吸、身体、情感和注意力着手）。你在一期实验中的不同时间点有什么感受？这些感受体现了什么（如果视频包括你的脸部录像，你的面部表情和头部动作也许能就你的情感状态提供一些有用的信息）？

• 要特别注意你在实验中的“选择点”，即那些因为某些事发生，而有可能让你切换任务的情况。一般来说，因为外部事件而产生的时间点更容易被观察到（你也许能在录像中听到来信息时的叮叮声，或者看到窗口颜色的变化）。但是，在脑海中重建因心理活动而产生的选择点也是可能的（也许你在网站录像上能看到自己开始读新信息时是惊讶、高兴还是不高兴的，或者不借用网站录像，你纯粹就是记得自己当时的感受）。

• 当你观察这些选择点时，注意你是怎么回应它们的。你何时决定继续当下的工作，何时又决定切换工作？你能在脑海中重建你的选择依据吗？

我这里有两则人们在观看录像时或观看之后写下的文本案例：

开始了4项活动：（1）课程作业，（2）脸谱网，（3）YouTube（选了一首歌来播放），手机声音也开到最大，同时（4），我还在看着自己的笔记本，因为我要查看布置的作业。我主要是要复习上课记的笔记（为了调整好自己进入这项任务中，我花了将近两分钟，而我的作业甚至一个字都没打出来）。

——尼克

脸谱网，付账，无意识地吃东西。我清楚地知道这个摄像头在记录我的行动，所以一开始有点不自然。我注意到自己推眼镜的次数。吃——我总是在嚼着什么，不是饭菜就是口香糖。腿不停抖动。脸谱网还开着，很多人回复了我刚发的一条状态，但我选择继续当下的工作以便完成任务。我还是想一次性看更多的评论而不是花时间查看谁赞了我的状态。我在上传一张图片时很不耐烦，所以切换到了邮件。我是新课程注册者，所以切换到Excel㊟、地址簿，然后写了确认邮件。任务完成，感觉良好。注意到电脑的热量传到我的手腕上，我只有一周没打字，现在就已经感到手指僵硬了。在我打字的大部分时间里，我盯着键盘，虽然有时我清楚自己知道每个键的位置。

——克里斯蒂娜

步骤4：合并（总结）你的观察记录

用笔记录了你的一心多用过程之后，你就可以反思自己的观察结果了。注意自己的瓶颈和难关，还有你工作流畅、舒适时的情况。你会如何描述你的一心多用策略？你以什么为基础在各项任务、应用程序和设备间来回切换？这种行为什么时候是高产、健康的，什么时候不是？你如何记录各项任务？还有没有进步的空间？

我建议你写下你所发现的自身的行为模式。专栏6–3可帮你整理思绪。

步骤5：创建个人行为准则

回答了这些问题，你就很有可能知道可以做哪些改进，把这些改进整理成未来行为准则。某些改进针对的可能是你自身对外部情况的内在反应，极少甚至不需要你的外在行为有所变化。比如，如果你看到自己

在疯狂一心多用时肩部紧绷、呼吸急促或眉头紧锁，你可以决定之后要及时注意到这些压力信号，然后有意识地放松身体。

专栏6－3 发现你一心多用的模式

1.你做了什么？

你观察了几期实验？观察了多久？这些实验之间有什么不同（比如你是全程正常工作，还是尝试了一些与常态不同的实验）？

2.当你观察自己的呼吸、身体 / 姿势、情绪和注意力时，哪一项是最突出的？

它们告诉了你什么？

3.在录像中，你有没有注意到新任务出现或干扰发生的时间点（你突然听到手机铃响或看到收件箱里多了一封新邮件）？

4.在录像中，你有没有注意到切换任务的时间点？

你为什么切换任务？（注意：问题3问的是你有可能切换任务的时间点，这个问题问的是你真正切换任务的时间点。）

5.总体来说，你如何描述自己当下的一心多用策略？

你以什么为基础来决定切换任务还是继续当下的任务？

你如何记录那些任务？

这个策略什么时候最有效，什么时候最没用？

然而，很多改进极有可能需要你改变自己习惯的一心多用模式，也就是你现有的策略。你有没有注意到，一些特定的内在状态——如感到无聊——会促使你开始上网乱逛？这是令你满意的工作模式吗？你想如何处理？如果这个模式严重影响了你一心多用的成效，那么有些时候你

也许不该一心多用。如果你注意到某类干扰太有诱惑力，让你无法忽视，并影响了你的工作效率，你应该考虑尽可能屏蔽它们，或在它们不太可能出现的时候工作。

当你进行评估时，记住我们之前的讨论，留心不由自主的自我检讨。你也许还会注意到一些原来被忽视的行为，也许其中有些行为会让你失望。虽然一定程度的自我批评是不可避免的，但要注意到不要对它太过在意或过度夸大。

步骤6：分享与讨论

我的学生在课上进行这个练习之前就已经互相熟识并习惯了描述和讨论他们的上网经历。一心多用太普遍了，以至于学生们在比较各自的经历时总是滔滔不绝。我相信当你分享自己的发现时也会有这样的感想。即使你决定独自完成这个练习，你也会发现，一旦你告诉别人自己记录了一心多用的经历，他们就会积极参与你的讨论。

其他人的发现

对这个练习的反应

对某些人来说，这是他们第一次注意到自己一心多用的方式。而对另一些人来说，这是更深入了解自己过去经历的机会。他们之中某些人的描述很有趣，既有启发性，又细节丰富。以下是某大型科技公司员工马克斯对他某一早晨一心多用经历的描述：

> 我在推特上浏览了上百条推文，有时候我会点击一些链接，要么立刻在浏览器上浏览那些新打开的网页，要么就把它们加到Instapaper(注)列表中以备日后浏览。我浏览了脸谱网和领英网(注)，

又在woot网（注）上查看了今天的交易，希望找到一台既便宜又好看的电视柜。我已经关注电视柜几个月了，今天依然没有找到心仪的。我在NetNewsWire（注）上看了几则推送新闻，这让我重新使用了三遍浏览器。所有这些活动交织在一起。我毫无理由地在任务间来回切换。这一定是咖啡搞的鬼……我原以为我不会介意公开这些录像，但很多录像我自己看了后都感到很别扭，所以我把它们删了。

（马克斯最后的评论指的是他对这期实验的录像。观看录像让他觉得不自在，所以他决定不在课上公开。）

有些人知道自己喜欢且确实很擅长一心多用，但即使是这类人，也发现自己还有需要学习和改进的地方。其他一些人根本不满意自己一心多用的习惯。博士生索菲说："我在脸谱网上无意义地打开了一个又一个链接。"她又补充道："当我在录像中看到自己在半小时内看了三次脸谱网，而上面的状态没有一点变化时，我真的觉得很蠢。"而商业教练克里斯蒂娜看到自己打字打到一半就切换工作时感到十分震惊。更戏剧化的是，研究生亚历克斯在录像中看到自己在脸谱网上发布了些什么，事后却对此完全没有记忆，他彻底惊醒了："最恐怖的是，我在做完那期实验不到10分钟后就观看了录像，但我不记得自己在表哥的涂鸦墙上写了什么！即使是看了录像后，我还是不记得我写了什么。"

注意到身心的特征

就像在邮件观察练习中一样，人们发现他们当时的状态，也就是他们的呼吸、身体、情绪和注意力质量，包含着与他们网上行为有关的有价值的信息。兼职大学导师金这样描述她的呼吸："在感官方面，我几乎可以看到自己屏住呼吸。有时候我会长叹一声——那时我终于可以舒口气了。就连我在思考时看向一边的习惯也像极了某人试着呼吸的样子。"通过观察录像中的自己，健康研究专业的研究生埃米莉注意到几处她之前忽略的身体不适征兆：肩膀斜着，处于一个非常不适的位置；

还时不时地抓自己的脖子。

有些人注意到自己在一心多用时不是很专心。凯瑟琳说："当我同时做几件事时，我注意到自己的专心和不专心。我在自己的观察笔记里多次用了'杂乱无章'这个词，这说明……当时我似乎并没有专注于自己正在做的事。"同样，在一家大型科技公司上班的马丁也注意到自己"在做无意义的事时浪费的时间"。他说："我觉得自己总是在'百忙之中抽空'，现在我知道我的时间都浪费在哪里了。"

人们同样注意到了一心多用所激发出的强烈情绪。"无聊""焦虑""坐立不安"一类的词经常被提及。我们将在下一节具体讨论这些词，并看看对于强烈情绪如何促使人们切换任务，人们是怎么说的。

切换还是不切换

本练习的主要目的是研究我们什么时候以及为什么切换任务。有时任务切换当然是不可避免的，因为一项任务结束了，我们需要着手进行其他事，或是因为有时候，在新的信息到达之前我们无法继续当下的任务。这些必要的切换一点也没有那些选择性的切换有趣。

我们很容易发现，外部状况经常导致我们切换任务。当你的手机铃响了，你很难抗拒接电话的冲动，至少你会查看来电人。如果有人当面找你，要忽视他们就更难了。或多或少，那些提示新信息到达的信号（如哔声和视觉标记）也令人很难抗拒。很多人在观看自己一心多用过程的录像时，意识到外部干扰促使他们切换任务的力量如此之大。

然而，人们最大的发现大概是内部状况（也就是想法、感受，尤其是强烈的情绪）促使他们经常无意识切换任务的程度。他们注意到，切换任务可能是回避当下任务的一种方式，也就是一种拖延。

有些人还注意到了他们试图回避的任务或情况的内容。焦虑和无聊

是常被提及的诱因。乔纳森说道："有时候我会莫名其妙地刷新收件箱和节目单，看看过去的30秒里有没有收到新内容。这其实意味着我感到无聊了。我原本可以利用那些时间做任何其他有意义的事。"

研究一个人整体的一心多用策略

通过观察自己什么时候以及为什么切换任务（和同样重要的，什么情况下在可以切换任务时却不切换），人们就能拼凑出个人的一心多用策略，也就是那些多年来上网形成的习惯。

有些人是极简型一心多用者：他们不常切换任务，宁愿长时间集中于手头的工作。这个练习可能会让他们恼怒，因为他们认为自己被迫做不想做的事。埃林说："我觉得自己真的不能理解其他人是怎么一心多用的……也许我忽略了一些在我的工作习惯中融入一心多用技巧的方法。但话说回来，如果我的习惯没有问题，为什么要改变它？……多年来我一直是一个专注于自己领域的古典音乐家，也许这就是我现在的状态。"

另一些人是极繁型。他们倾向于快速而频繁地切换任务。这也许意味着他们会对每一个干扰做出积极反应。自由作家迈克尔认为他的典型策略是"非常漫无目的"。他的策略包括"东瞧瞧西看看，几乎是立刻对信息、短信和电话做出反应"。

我认为我们大多数人既不是彻头彻尾的极简型，也不是极繁型，我们的状态介于这两者之间。有些人注意到基于不同的状况，他们会有不同的一心多用策略，取决于他们当时的任务、地点或心情。莉迪亚说："我有两种一心多用的方式。一种是我能够集中的状况，这种状况通常在我精神集中并有心情工作时出现。在那种状态下，我能快速而有效地一心多用。"但当她心情不佳时，一心多用就像是竹篮打水。"就等于是做无用功，试着做根本不抱成功希望的事。"

又有另一些人把他们想要完成一个或多个任务的、想有成效的情况和他们只是想娱乐放松的情况区分开。威尔说："有一次，我并没有试着去完成一项特定的任务……那时没那么多压力，并让人很享受。我可以在脸谱网、阅读和接电话间来回切换并不感到愧疚。我不慌不忙，可以自由而即兴地做我想做的……那其实很让人放松，我并没有感到自己在一心多用，虽然我在某种程度上确实在一心多用，因为我从一件事切换到了另一件事。"同样的，马克斯也说道："在这个练习中我注意到，我有两种一心多用状态。有时候，我顺着自己的计划做事，或是完成任务，或是被干扰；另一些时候，我有意把网络当成一个时间陷阱，随意在各种文章间来回切换……并简读多样的信息来保持消息灵通。"

创建个人行为准则

从以上这些观察心得来看，人们能够认识到他们一心多用行为的丰富性和复杂性。通常，只要人们意识到了自己的低效率行为，就足以让人们做出改变。由于一心多用就是不断做选择，不断决定下一步做什么，很多人的行为准则是直接针对他们要做的改变制定的。

就像之前的邮件练习一样，人们把确定意图的重要性，也就是确定目标的重要性，当成使他们将注意力集中于重点的方式。工业设计师亨利写了一份这样的行为准则："当我坐在电脑前时，我应该把自己想做的事列成清单……把这些事写下来，让自己能追踪自己在做什么，这样可以随时检查我是否正在完成清单上的事，以及是否一次性做了太多的事。"

这是很重要的第一步，但如果电话铃突然响了，你又很想上脸谱网看看，或者新邮件扎堆，你该怎么办？有些人在录像中看到了自己是多容易无意识地回应这些干扰，所以他们意识到自己应该在干扰出现的瞬间马上注意到潜在的选择点，并明智决定自己是否该在一时兴起下马上切换任务。硕士生达尼埃尔完美地解释了集中注意力的挑战性，并提出

了她的解决方案："我经常在一心多用时确定一个大致目标来引导我的行动和任务切换。大多数时候这个方法都很管用，但当我看到或读到某些特定内容，我的注意力会被一种强大的情感反应'绑架'，这时上面的方法就不管用了。我认为要解决这种情况，我应该在它出现后给自己时间深思熟再做出回应。这样，我可以明智地决定自己是该当时回应、随后回应、完全不做回应，还是推迟我的决定。"她在行为准则中写道：

> 如果我注意到自己因为一个强烈的情感反应而想切换任务，我应该在切换前先停下来想想，再重新决定自己是否该切换。
>
> 如果我注意到自己开始变得焦躁，我应该在无头无脑地切换之前尝试用多种方式去缓解焦躁的情绪。停下来想一想，再重新评估自己的意图。
>
> 如果我发现自己的注意力变得散漫了，我应该花点时间调整呼吸，然后再重新评估自己的意图和目标。能够达到这种效果的一个方法就是问自己一系列的问题：我在做什么？我想做什么？我回答了这些我想回答的问题吗？我应不应该切换任务？

最后的反思

当埃雅·奥菲尔、克利福德·纳斯和安东尼·瓦格纳在2009年发表了他们关于一心多用的研究结果时，他们上了新闻头条。他们征集了一些斯坦福大学本科生，在其中选了50名经常一心多用的人和50名不经常一心多用的人，并给这100个人做了一系列低层次注意力测试。他们主要的发现是，那些经常一心多用的人比不经常一心多用的人更难忽略干扰，他们一心多用时的记忆力更差，切换任务更慢。

显然，用一句话总结以上这些研究结果就是：经常一心多用的人比不经常一心多用的人表现更差！这个发现提出了一个至今还没有得到完

美回答的重要问题：经常一心多用的人是无法忽视干扰（所以被迫在被干扰时切换任务）吗？还是频繁的一心多用导致人们更容易分心？埃雅·奥菲尔似乎更支持第二种解释。在2012年的一次采访中，他说道：“久而久之，你可能会训练自己‘不’集中注意力。你说服自己说有更有趣的事与你只有一尺之遥——它就藏在那个系统提示后，或躲在你手机上那个应用软件里，或在那封未读邮件中等着你。如果你把那些隐隐令人兴奋的未知优先化，而忽视你手中正在做的事，你将很难掌控自己的注意力。你可能会从一个自上而下（top-down：表示以目的决定行动）的注意力分配模式，也就是你能决定自己要把注意力放在哪里的模式，转变成一个自下而上（bottom-up：表示从行动开始思考，最后看这些行动能否达到目的）的模式，在这种模式中任何新的信息都会支配你的注意力。”

我的猜想是，奥菲尔支持的解释和另一种解释都有可能是成立的。奥菲尔的观点很有说服力。如果你总是追随着最新的内部或外部干扰，你将“一次又一次地”无力把注意力转回手中任务，从而无法借此强化注意力。你训练的是自己一直追随最新发生的事情的能力。不过，另一种解释也同样有道理。如果你没有毅力忽视干扰——意识到干扰的存在，能把注意力集中于手中的任务，那么当干扰接踵而至时，你只会被它们牵着鼻子走。

所有这些分析都像是在说一心多用一定是有问题的。然而在同一采访中，奥菲尔对记者提出的“经常一心多用的人更缺乏效率”的推测做出了回应。他说：“我认为并非是经常一心多用的人的效率更低，他们只是有一个不一样的目标，一套不一样的优先法则。在传统观念中我们通过干扰来评估集中注意力的能力，但经常一心多用的人愿意牺牲他们的注意力，确保自己不错过任何一个意想不到却很有价值的惊喜。因此，他们可能在我所描述的办公室场景中表现不好，但在开车时打电话的情况中，他们可能在遇到危险时更快踩刹车，这样看来，到底谁更高效呢？”

至少对我来说，所有这些讨论的关键问题，是如何定义“有效行为”。我们该在什么时候一心多用、怎样用，以及什么时候又该心无旁骛？这个问题取决于我们如何理解自己当下的意图和目标，并用行动（我们的策略）去完成目标。所以与其纠结一心多用是好是坏，我们还不如把它描述成明智还是不明智、有效还是无效、有益还是无益。这么做就意味着要看到行为的本质，换句话说，就是要真正做到聚精会神。

---

1. YouTube，一家在线视频播放网站。——编者注
2. Excel，微软公司推出的一款试算表软件。——编者注
3. Instapaper，一种离线阅读软件。——编者注
4. 领英网，全球最大的职业社交网站。——编者注
5. woot网，美国一家著名的团购网站。——编者注
6. NetNewsWire，一种新闻阅读软件。——编者注

第七章
练习4 集中注意力型一心多用

我发现真的有一种方法能让我变成一个高效、明智并高产的一心多用者……即在一心多用前设定好可行的意图——在设定目标时也可以对自己更宽容些。这给了我一个更加集中注意力的空间。通过深呼吸，我提醒自己我的意图是什么，然后就能重新集中注意力并接着处理手中的事。

——凯瑟琳

我仍然不喜欢一心多用，也不认为自己会经常采取一心多用的方式。不过，我在这个练习中为自己设定的原则让这次经历不那么令人沮丧。我肯定会在那些需要一定程度的一心多用的环境中运用这些策略的……或在任务很多并需要对优先完成某些任务时运用它们。

——萨曼莎

我从达莲娜·科恩那学到了很多关于如何在一心多用时更加集中注意力。达莲娜生前是一名旧金山湾区的禅学老师。多年来，她组织了很多研讨会来教人们如何对付慢性疾病和压力。在20世纪90年代晚期的互联网大爆炸时代，科技工作者找到她，希望她能帮助他们更有效而压力更小地工作。她开始在研讨会中教人们如何“以一种深度满足的方式与工作产生联系”，这也是她后来出版的关于这个话题的书——《不忙碌的那个人》的副标题。我从这本书中了解了达莲娜的理论，并马上意识到它与我自己的研究和教学的联系。在研讨会和书中，她探讨了我们如何通过训练自己的注意力和更自由地转移注意力来更有效地工作。当我

读她的书时，我发现这些观点可能给我的研究提供很多实验证据。

我联系了达莲娜并解释了我的意图：我想为她研讨会中的科技工作者提供培训，并评估他们培训前后一心多用的能力。达莲娜实际上拥有神经科学专业的硕士文凭，并在哈佛大学实验室当过心理学家伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳的助手。所以她被我的提议吸引了。依靠美国国家科学基金会和麦克阿瑟基金会提供的资金，并在雅各布·欧·沃布洛克华盛顿大学信息学院的一名人机交互研究员）、阿尔弗雷德·卡兹尼亚克（亚利桑那大学神经心理学家）和玛莉莲·奥斯特格林（华盛顿大学信息学院的博士生）的帮助下，我得以从西雅图和旧金山征集一些人力资源部经理，给他们培训并测试他们的一心多用能力。

一些经理是达莲娜亲自培训的，另一些是她的某一个资深学员培训的。一批经理接受了8周的注意力培训；另一批经理接受了为期8周的身体放松培训；第三组，也就是对照组，在最开始的8周没有接受任何培训，但紧接着接受了注意力培训并再次接受测试。为了测试所有参与者的一心多用能力，我们在培训前和8周之后都把他们带到一间有一台笔记本电脑和一部电话的办公室，让他们完成一系列典型的办公任务，比如安排一次会议、寻找一间会议室或写一张备忘录。他们需要从电子邮件、网络即时通信软件接受所需信息，也需要翻找纸面文件和笔记本电脑硬盘。为了在我们所给的短时间内完成任务，他们必须一心多用：一边接电话，一边开门，并决定什么时候回复接踵而至的电子邮件和即时消息。目的是要让被测试者在高压下工作，对很多实验参与者来说也确实如此。

当我们分析参与者的测试结果时，各个实验组在完成任务的准确度和时间长度方面并无区别，但其他检测方式证明了注意力培训对人们的一心多用行为有正影响。那些接受了8周注意力培训的人没有那么紧张，他们对做过的工作记得更清楚，完成任务时也更连贯，也就是说，他们没有那么频繁投入切换任务，并且能投入更长时间在主要任务上。

这最后一个发现尤其引人深思：为什么那些接受了注意力培训的人更少切换任务？我的猜测是，因为他们有能力这样做：他们“注意力肌肉”更发达，能明智决定什么时候应该切换到干扰性的任务（比如阅读一封新邮件或一则新消息），而什么时候应该继续当下的任务。

除了为“注意力培训对一心多用行为有正影响”这个假设提供实验性证实外，这个实验还帮助我设计了本书中上一章和这一章的两个一心多用练习。为了评估实验参与者的一心多用能力，我们把他们的行为录了下来，并让“解码员”（我们实验团队中的本科生）观看录像，标出关键点，比如干扰出现或主人公切换任务的时间点。这些实验方法启发我让我的学生也记录、观看他们自己的行为，也就是让他们既当研究对象，又当研究员。在我与达莲娜合作的实验中，通过观看实验录像，我对实验对象是否切换任务的抉择有了直观的了解。这让我对达莲娜所说的自我注意力培训有了更好的理解。这也由此帮助我设计出这一章中的“集中注意力型一心多用”练习。

集中注意力型一心多用练习的概论

在邮件练习中，我让你每当受到干扰后都重新集中于你的邮件。其间，你可能会注意到一些诱惑你做其他事的触发点——一些外部干扰，比如电话铃声、内部干扰，比如无聊或焦躁的情绪。但当你面对这些干扰时，无论你仅仅是注意到了它们还是向它们投降（并开始切换到脸谱网或Instagram[注]），你的任务是再三把注意力转回到你的邮件上。

集中注意力型一心多用练习当然是不同的。在这个练习中，你的挑战不仅仅是将注意力集中于一项任务（如果你只集中于一项任务，你当然不是在一心多用）。一心多用的挑战是决定何时切换任务，何时不切换，其重点是做出明智的选择。但为了能够做出明智的选择，你必须意识到你有选择权。就像我们在上一章中所看到的一样，其实难点在于我

们某些切换行为是习惯性的、无意识的。我们习惯性地切换到脸谱网、Pinterest[注]、YouTube、《纽约时报》或响铃的电话，却没有在此之前意识到这些选项给我们带来的诱惑。

通过观察自己在上一个练习中的一心多用行为，一些人开始发现，他们可以以一种更集中和有规划的方式一心多用。显然，亨利不仅能看到（他自己的）问题，还找到了解决方法："当我一心多用时，我总是心不在焉。我会停下手中的工作去核实另一件事，计划着要很快把这件事做完，结果我在接下来的半小时里却又做起了其他工作……我希望自己能对这些干扰更留心……我希望自己能忽视它们，或暂时停下手中的工作，快速并有意识地处理它们。"威尔也注意到："当我们对做选择的能力有点失去控制时，一心多用变得不那么美好。我确实注意到当我能自主决定自己要做什么并付诸行动时，我感到很自由，也没那么大压力了。"

所以集中注意力型一心多用练习要求我们更为留心出现的注意力的其他选择，并明智决定如何回应它们。这不仅意味着观察三个注意力技巧——集中注意力、留心干扰和做选择，还意味着运用并强化它们。当我们进行某项任务时，我们试图全神贯注。当干扰出现时，我们停下手头的事并注意到那些干扰。然后，我们做出最有利于自己的选择，也就是决定该不该切换任务，并全神贯注于我们决定接下来要进行的任务。

在集中注意力型一心多用练习中，你会有机会练习这些技巧。我说的确实是"练习"。我们很少有人能达到这个水准的注意力。在此，我们的挑战不是去"一步登天"，而是锻炼特定的技巧，从经验中汲取教训，并记住熟能生巧。

专栏7－1 集中注意力型一心多用练习

要做什么

一心多用（在各个应用程序和设备间进行任务转换）。集中于当下任务，注意到诱惑你切换任务的干扰，并明智选择是否切换任务。

为什么这么做?

·为了运用（并强化）你注意到自己何时（和为什么）想要切换任务的能力。

·为了抵抗自动 / 无意识的任务切换。

·为了运用（并强化）你选择何时（和为什么）切换任务的能力。

如何进行集中注意力型一心多用练习

专栏7–2总结了这个练习的7个步骤。让我们依次把这些步骤浏览一遍。

专栏7－2 集中注意力型一心多用练习的步骤

练习前提：决定你该如何观察和记录

你想不想运用上一个练习中的录像软件？

步骤1：有意识地一心多用

专注于当下任务，注意到让你切换任务的触发点，决定要不要切换任务。

步骤2：观察你的行为和感受

注意到自己有意识做决定的能力有多强。你什么时候变得意识散漫？为什么？

步骤3：记录你的观察心得

把你的观察内容记录下来。

步骤4：合并（总结）你的观察记录

回顾你的记录，寻找总体模式。什么帮助你集中注意力？什么经常诱惑你转移注意力？

步骤5：创建个人行为准则

在如何有效有益地一心多用方面，这些模式能告诉你什么？

步骤6：分享与讨论

与他人讨论你的发现。

练习前提：决定你该如何观察和记录

在一心多用观察练习中，我让你下载、安装并使用录像软件来记录你的一心多用行为。我建议你这次也这么做。既然你对这个方法已经有一定经验了，你就能认识到第二份记录究竟多有用。所以我让你自己决定是重复这个过程还是像在上一个练习中一样，在练习中或练习后立刻记录你的观察心得。

步骤1：有意识地一心多用

在网上进行多期实验，选择你能预测（并想研究的）的工作质量、任务种类和干扰的时间及场所。你想在任务堆积如山、电话铃响个不停、会面频繁、推特开着、短信接二连三的环境中研究自己的一心多用行为，还是想在一个更安静、任务节奏更慢和干扰更少的环境中研究？

我建议你至少做两期实验，并在每期实验中运用不同的一心多用策略。在某期实验中你可能会尝试一个极繁型策略（也就是经常切换任

务）。在另一期实验中你可能会尝试一个极简型策略（也就是试着极少切换任务）。如果你决定做多期实验，我建议你在其中一期中尝试一个与以往不同的策略。具体来说，如果你属于极繁型，试着做一个极简型并看看你有没有能力克服切换任务的冲动。如果你更像一个极简型，那么试着做一个极繁型。强迫自己走出舒适圈也许更能看清你目前的习惯和喜好，并就你的上网行为给出新的可能性。

步骤2：观察你的行为和感受

步骤3：记录你的观察心得

你如何进行这两个步骤取决于你在前提时的决定（也就是你决不决定利用录像软件）。如果你利用录像软件，那么（像上一个练习一样）你还是要在观看实验录像时记录你的观察心得。如果你决定不使用录像软件，那么你需要在一心多用的同时或之后马上记录观察心得。

不管你的决定如何，你都应该特别注意你在实验中做的选择：是切换还是不切换？你什么时候有意识地做了选择，什么时候没有？你在什么程度上可以遵守你的策略（极繁型，极简型，抑或两者之间）？

以下是两则学生记录：

> 我开始阅读，但马上意识到我很冷（内部干扰）。我承认了这一点并改变了它，因为它会影响我的注意力。我准备重新开始阅读，但先点了一根蜡烛，又看到了一根我想扔掉的旧蜡烛。这完全是无意识的行为。但还好我仍然记得自己的任务并马上开始阅读。电脑桌面上iTunes[注]图标开始跳动，我花了大概30秒注意到它（外部干扰），并马上做出回应。我查看了它要我完成的任务的强度（更新信用卡信息），并忽视了它。但如果那个任务更简短／简单，我可能就会去处理。

——马丁

Gchat(注)让我在电子邮件和聊天信息间来回切换。当软件中不再有新信息，我才有机会决定是回到最初的任务还是开始一个新任务。我习惯性地打开了很多封电子邮件，点击了相关链接，并且发现一旦多个窗口被打开，我就会开始一一浏览它们。

——埃里克

步骤4：合并（总结）你的观察记录

现在，浏览你的记录并寻找一个总体模式。有没有某个时间，你更容易保持清醒并能做出明智选择的？什么样的条件（你呼吸、姿势和态度的改变）帮助你做到了这些？你什么时候会精神涣散？什么样的干扰（外部或内部的）对你最有影响？哪些干扰更容易克服，哪些几乎不可能抗拒？当你做多期实验时，你有没有注意到你对干扰的回应上的变化？

写下你发现的模式。专栏7–3列出了一系列能在这方面对你有所帮助的问题。

步骤5：创建个人行为准则

你在这个练习中学到了什么能在现实中应用的经验？你有没有发现最适合你的一心多用模式？你在不一心多用的状况下会更有效吗？你怎样才能更明智地回应干扰？

步骤6：分享与讨论

这么一个有挑战性的练习。你难道不好奇其他人是怎么完成它的吗？

专栏7－3 注意到集中注意力型一心多用练习中的模式

1.你做了什么?

你做了几期实验？每期持续了多久？这几期实验之间有什么不同（比如一心多用是否贯穿始终，你有没有尝试极简型或极繁型策略）？

2.总的来说，你的这次练习如何?

你多大限度地保持了注意力的集中？你有没有注意到选择点，有没有停下手中任务，思考并做出明智的选择？你更容易注意且解决内部还是外部干扰？

3.什么帮助你保持集中?

什么样的条件（无论是内部还是外部的）帮助你注意到干扰并做出明智选择？

4.如果你尝试了不止一种一心多用策略，你从它们的不同中学到了什么?

5.你是否打算在未来运用集中注意力型一心多用这个方法?

你为什么（不）打算这么做？你有没有打算至少偶尔用用它？

6.总结你从这次练习中得到的经验

不管你是否打算运用这个策略，你得到了哪些能在未来帮助你一心多用或帮助你决定何时该一心多用的经验？

其他人的发现

对这个练习的反应

是的，这是一个很难做好的练习（如果它意味着从不或很少无意识地切换任务）。但是人们仍然以这样的方式发现一心多用的好处（下文会详细描述这一点），并且，那些把目标设定得较低的人（只需要有时能捕捉到干扰并做出明智选择）更有可能表达某种程度上的满足。

事实上，一些人转变了他们对一心多用的态度，无论是关于一心多用作为一个文化现象的价值，还是关于他们自身的一心多用能力。正在攻读信息科学学位的萨曼莎说："我仍不喜欢一心多用，但如果必须一心多用的话，我会运用这些策略。"正在法律领域工作的桑迪总结道："任务切换并不总是一件坏事"，并且"不一定是一个拖延的征兆或典型的'80后''90后'（指出生于1980~2000年的年轻人）综合征"。

获得的好处

人们从这种一心多用方式中发现了什么好处呢？我经常听人们提到三种好处：高产、省时、减压。这三者似乎是互相关联的。我在第三章中提到任务切换包含着切换代价。从一个任务切换到另一个是要花时间的，所以我们切换得越频繁，在切换的过程上花的时间就越多，而实际工作的时间就越少。这无疑会影响我们的生产力。但若是人们对何时切换任务的时间和意图这个问题更为关注，他们就可能不会切换得那么频繁了。确实，如果你能认识到你切换的欲望来自焦虑或无聊的心情，或者切换对你来说是一种拖延的方式，你大概就更有可能继续当下的任务。

另外，以一种更集中、更专心的方式工作，压力会更小。举例来说，斯蒂芬妮把生产力和压力联系了起来："当我对干扰留心时，我感到的压力更少，工作也更高效。即使出现了一个我必须处理的干扰，我

也不会那么不知所措。我感到处理完后继续进行干扰出现前的那个任务很容易。”之前提说过的我和达莲娜·科恩进行了一心多用实验，实验参与者也有相似的感受。当被问到经过8周注意力培训后，他们的一心多用行为有何不同时，他们中一些人感到更冷静，更能约束自己。其中一位人力资源部经理在培训结束后的测试中说道：“我更冷静了，我更能注意到干扰的出现，并且如果它们不紧急的话，我可以置之不理。”另一位经理说，他在第二期实验中“不那么有压力……很冷静，一次只做一件事，这样更好掌控”。第三位经理说：“我感到自己更受控制了，所以我更能管理好自己。我更冷静、更专心，我的心思不再飘忽不定。”

注意和处理干扰

在集中注意力型一心多用练习中，有一个明确的任务就是注意到触发点或潜在干扰，并观察自己一般如何回应它们。所以，这就好像在假定人们开始这个练习前就已经对干扰了如指掌了。但事实并非如此。埃米莉观察到：“在这个练习中我更了解我的触发点了。这和我原来以为不一样，我以为这个练习是让我观察自己的触发点。然而，在集中注意力型一心多用练习中，我会有意识地审视触发点却不马上（回应）它们，这使得我有机会更深刻地了解触发点来源及我对它们的反应。”

通过“有意识地审视触发点”，人们会对自己对不同事件的习惯性反应有所了解。最初，埃米莉因为她的研究主题而倍感受挫。她说：“我马上把注意力转回收件箱……当我不知道该怎么办时，我就想转移注意力。”加里说：“我注意到当我在一个窗口花了太长时间（比如大于一秒，哈哈）加载时，我就切换窗口。”斯蒂芬妮注意到，仅仅一次细微的注意力转移就会导致一长串无意识的点击。她说：“我完全被一封关于近期某会议的邮件吸引了，因为它看起来与我息息相关并对我有益。果不其然，我发现自己点开一个又一个链接并开始无意识地点击……那简直就像是连锁反应。”

当然，不是所有的干扰都应该被简简忽略掉。这个练习的主要挑战是做“明智的选择”。艾米莉说：“我认为大部分时候，自己在决定是否要切换到邮件中传达的新任务上，是很成功的。我真的好像跟自己对话了，我问自己，切换任务要花多久？把任务记在备忘录上以便以后完成又要花多久？”迈克尔观察到自己确实“注意到了新邮件、短信或脸谱网信息出现的时间，会首先判断到它们是否为一种干扰再决定是否阅读它们，而不是不假思索地把它们点开”。如此，他就能够“注意到一个干扰出现的时间，并有意识地选择是否做出回应”。

然而，不是每个人的练习都进行得这么成功。亨利描述了他频繁切换的倾向：

> 我经常能注意到选择点（虽然不是每次都能），但大部分情况下切换的渴望太强烈，我无法完全抗拒。我想要多加练习，以便能在（决定）切换前先停下来想想自己是不是真的想切换到电子邮件或脸谱网（或推特，或Reddit[注]，如果我真的不想工作的话）。我觉得问题在于我经常说服自己，这个切换会很快——我会告诉自己“去查查脸谱网通知吧，把那个提示符号消灭掉，然后马上继续我的工作”，但往往我会看到一篇很有趣的文章并点击它……然后我会浏览那篇文章，它很有可能又让我想起其他事，然后我会发一封邮件，然后……一段时间后我才回到最开始的工作。

有助于集中注意力的策略

什么能帮助我们集中注意力，并抵抗各种我们可能认为无意义的诱惑和干扰呢？我在第五章中提到人们经常描述的4种集中注意力的策略：设定好意图、关注自己的呼吸和身体、慢下来和设立界限。人们在完成集中注意力型一心多用练习后也提到了同样的策略（专栏7–4）。

专栏7－4 有助于集中注意力的策略

1.确定并监控你的目标

2.通过关注自己的身体和呼吸来集中并放松

3.慢下来

4.设立物理和临时界限

5.选择一个有效的一心多用策略

但人们在完成集中注意力型一心多用练习后还提到了另一种之前没有提过的策略。在邮件练习中，我给的指示很明确：每当你发现自己的注意力从邮件中转移时，把注意力拉回来。在一心多用练习中，我的指示更广：你必须决定何时切换，何时不切换。有很多策略是可行的，包括我之前提到的极简型和极繁型。这就向你提出了一个问题：哪些策略对你来说是最有效的？它们什么时候最有效？

一些人发现保持极简型作风（很少切换）有助于他们集中注意力。学习信息科学的本科生埃里克说：“在极繁型实验中，我发现自己更频繁地走神并无意识地查看了其他窗口……而在极简型实验中，我的注意力更集中，更有成就感，并能注意到很多触发点。”

但一些人发现根据当下情况选择一个策略是很有价值的。摩根观察到：

> 直面我在每期实验中需要（或不需要）完成的事是很重要的。一旦我决定自己可以一心多用或需要集中于一个任务，我很快就进入相应的工作模式，处理起干扰来也更得心应手。在第一期实验中，我的注意力十分集中，在完成手中任务前，任何一个收件箱数字都无法让我分心。在第二期实验中，我仍然完成了任务，其间我偶尔浏览了Pinterest或切换到邮件，但我并不为此感到内疚。知道

自己能适应这两种工作方式我觉得很高兴，我想它们在将来会对我很有帮助。

最后的反思

当我最开始构思这个实验时，我向一个朋友描述了一下，她建议我不要做这个实验。她很担心这个实验会把人们培训成更好的一心多用者——更极端地说，就是把人们训练成更高效的“机器人”，而这可能会助长当今对于多快好省、无视健康的生活方式的狂热。她说，我们难道不该更少，而不是更好地一心多用吗？（确实，当这个研究成果被发表并引发媒体关注时，一些人发表了与之一模一样的看法。）

说实话，我也有过类似的担忧——我的朋友也知道。但当时我觉得（现在我更坚信），集中注意力型一心多用的训练是为了增加我们的选项，让我们更自由地做健康而明智的选择。就如我们在第五章中看到的一样，一些人在只集中于一项任务或应用程序时感到更自由。比如，艾米莉说只关注一件事的状态比为50件事恐慌的状态更让人放松。于是她意识到“不要”一心多用是一个真正该选的策略，并且这个策略对她来说很有效。

但我不认为艾米莉的意思是她永远不会再一心多用了。很多时候我们都在一心多用，也许是无意识地，也许是有意识地。集中注意力型一心多用练习证明了更冷静而专心致志地一心多用是有可能的。意识到我们可以更明智地转移注意力则给了我们更多选择。我们可以自由地根据不同情况选择一心多用与否。从学生们的反应中可以看出他们明白这个道理（上一节中摩根的话就很好地证明了这一点）。

此外，不管我们选不选择一心多用，这个实验中培养的技巧与我们的生活息息相关——它们会帮助我们创建更美好的生活，因为我们总是

从一个目标转移到另一个目标。而我们的生活方式和品质也极大程度地取决于我们如何选择下一个目标以及怎么做。学会观察这一行为，学会更清醒而明智地做决定，有利于帮助我们在重要时刻集中注意力，在合适的时刻转移注意力。从理论上来说，这一点并不难，但它需要很多练习才能掌握。就像埃林在她的其中一条个人行为准则中说的一样："更明智地做决定——不要让决定操纵你。"

---

1. Instagram，一款图片分享软件。——编者注
2. Pinterest，一个视觉社交网站，人们可以把自己最喜欢的图片传到网上分享。——编者注
3. iTunes，苹果公司的音乐软件。——编者注
4. Gchat，谷歌推出的一款聊天软件。——编者注
5. Reddit，一家新闻网站。——编者注

第八章
练习5 明智的断电

在上下学的路上，我最能留意到自己呼吸、身体及情绪的状态。因为那时我不会为要接收信息和通知而感到焦虑，我更深、更平稳地呼吸。我有机会观察自己所处的环境，这种体验让我感到很满足。在外面散步无疑是我一天中最幸福的时刻了。

——尼娜

与自己约定好不能登录脸谱网以后，我摆脱了频繁浏览社交网络所带来的压力，这也让我意识到，不由自主地浏览这些网站给我带来的压力到底有多大……反复告诫自己不能去刷社交网络的意志力真正地解放了我。我已经意识到，远离社交网络可能并不会让我错失任何真正重要的东西。

——亨利

当我察觉到内心有想要检查电子邮件或脸谱网的冲动时，我会对这种没必要的念头很警觉，会问问“为什么”。虽然即使没有“需求”，我还是可能会使用这些科技产品，但我们之间的互动更加明智。

——凯瑟琳

在先前的几章里，我们已经探索了像电子邮件这样的单一信息的练习，其间也穿插着其他多任务的练习。你现在已经知道了，我们可以如何仔细、详尽地观察自己上网习惯，也了解了哪些是好习惯、哪些是坏习惯，这些观察会为你今后做出有益改变、打下基础。你也同样了解到怎样更专注地去对待单一任务——或者是对待多重任务，因此，你能够

更好地专注于手中的任务，并在神游时即时把注意力拉回来。然而，我刚才提到的这些强调的都是你的网上活动。

但是我们并不是时时刻刻都在上网，或者在“插电”状态，虽然我们中有些人可能是这样生活的。可是一天中总有一些时候，我们没在使用笔记本电脑或手机，没插着耳机听音乐，没有看电视或者听电台。这些可能是由于我们无意识地脱离了电子设备（不小心把手机忘在家里），由于没有网络或者手机没有信号，由于我们处在某个禁止使用电子设备的社交场合，由于我们有意识地选择了断电，又或者由于我们已经睡着了、陷入了无意识状态。

在近几年，关于“断电”的意义和价值开始变成一种文化上的讨论。有些讨论的焦点在于完全离线，这意味着完全脱离电子设备，另一些议论则更多聚焦在对某些媒体和技术访问的限制上，例如电子游戏，又或者只把访问限制在某个社交环境或者某个年龄段中。目前为止，涌现出来的诸多问题包括：应该在某个年龄前禁止幼儿待在屏幕前吗？针对不同年龄段的孩子，看电视和玩游戏的时间多长才适宜？哪些数码科技可以在课堂上使用？创造“科技安息日”或有定期的“安息日时间”，让个人、家庭和团体约好，在这个时段里抵制数字媒体和科技的旋涡，这样的行为有多少价值？

除了讨论和争论断电的优点和方法，更多的人其实已经开始进行断电实验。很多学校、公司和家庭已进行了此项实验。其间甚至还出现了国民运动，一些人组织起了一年一度的全美断网断电日。创建者从安息日的传统意义上汲取了灵感，首次创建并发起了“安息日宣言”。

犹太人首次阐明了安息日的概念，之后，这个概念也被基督教和伊斯兰教所接纳。它意在给人们一天休息的时间，让大家从主流的市场文化中抽离出来。虽然从根源上看，安息日只是宗教的概念，但是它也给俗世带来了深刻的影响，进而演化成了现代意义上的周末。在19世纪20年代的美国，基督安息日运动宣扬了安息日在基督信仰里的神圣性，从

而使得星期日成为免工作日。在20世纪20年代，美国的犹太人和工会领袖成功地宣称星期六是第二个“休息日”。时间将会告诉我们现在这种建立在电子设备之上的新的安息日是否会流行起来，以及能否重新确立起原本已被消解的工作日和休息日的界线——正是这一点让我们通过100多年政治抗议取得的成果付诸东流。

假如你把安息日看作一种字面意义的断电，正如全美断网断电日的组织者们所做的那样，那么在24小时内，你就要避免使用任何数字媒体和科技产品。对一些人来说这很容易，但是对绝大多数人来说却很难。戒除哪些科技产品？什么时候戒除？我们会在这一章里探讨这些相当复杂的流程。

最后，我相信断电可以帮助我们在线上和线下的活动中找到一个平衡点。让我们知道何时在线是有价值和健康的——什么时候我们在线上的活动真的是为了满足我们的需求；以及什么时候在线上是没用或不健康的——什么时候线上活动会让我们错失最重要的事情。我不认为这些问题只有一个正确答案，因为人与人、时间与时间之间都存在着个体差异。我们想要寻找的答案取决于多个变量，包括：认知和情感的构成、我们在人生中所处的阶段、现在的生存处境等。毫无疑问，我们必须对这些方面进入深入研究。这就是我要帮助你去做的：让你自己来决定什么应该断电、断电多久。我也会帮助你构建一个关于你未来线上和线下行为的个人指南。

当我们无法使用电子设备和手机时，不出所料，我们会开始不自觉地惦记，甚至渴望它们。为了描述这种关系，我们有时候说自己“上瘾了”。确实，在练习时，我的学生总是不时地提起这个词，比如苏菲，她打趣地说：“我是个电子邮件成瘾者，如果有一个机构或者戒疗中心可以收容电子邮件成瘾者，我一定会投奔。”成瘾一词在断电练习时出现的越来越频繁，也许是因为学生们都想要与平时较为依赖的科技产品和应用程序脱离至少一天的时间。但是日常用词与临床意义上的“上

瘾”还存在很多潜在差别。而且，对数码科技产品或应用程序上瘾到底意味着什么，甚至“上瘾”这个词到底是否合适。这一点现在在科学界还存在争议，假如你对这一争议感兴趣或者觉得有些担忧，建议你参考附录E，我在那里总结了关于这一问题的热议，并给出了我自己的看法。

断电练习的概论

这个练习的重点非常简单：停止某个线上活动一段时间，然后看看会发生什么。要做这件事，你需要做两个决定：你会放弃哪个科技产品，以及你会选择在什么样的时间放弃。让我们依次考虑下这些决定。

首先，你应该放弃什么呢？要你在一个时段内停止所有科技产品的使用和线上习惯，这当然很理想。但是，要想这么做，你就需要为自己定下“所有”的实际意义，因为这个词在不同案例中可以有很开放宽泛的解释。也许，你会选择禁用你的主要电子设备（笔记本电脑、手机或平板电脑）和某些这些电子设备上安装的应用。但是，如果全部禁用很难实现，你就很有可能不时地还要回到某个应用上，在戒除时间里依然继续用它，比如打电话。这样的话，你不妨简单点，只放弃一个应用或习惯，比如电子邮件或者脸谱网。不管你选择放弃什么，你要确定这个东西在你的生活中真的很重要。因为，放弃一个不重要又很少使用的东西对我们的实验来说，没有任何意义。

其次，你需要多久戒除时间？同样，这也要取决于你自己。我建议最少24个小时，要长到让你在整个生活周期中意识到没有科技参与的差别。但是如果你不能空出所需要的戒除时间呢？那也没关系。在进行计划本身必然包含着克服困难，在练习中，通过克服困难你可以从中反思和学习经验。

对于“停止”也是一样。什么是观察？假如你做过书中的练习（或者

至少读过前几章节的练习），你就知道我已经强调了要及时观察你的体验：不管是你在想什么，还是你的身体感受到了什么。留心你戒除电子设备的反应，会让你发现没有那些设备，你会受到什么样的影响（你可能想复习如何加强注意力，这在第三章有介绍，且在附录A会有对其更详细的解释）。另外，也要留心注意那些一触即发的诱因，因为内在和外在的世界会推动你恢复与已戒除的科技之间的互动。

如何进行断电练习

专栏8–1总结了练习步骤。

步骤1：进行基本练习（断电）

在开始前，你需要做两个主要的决定：（a）你想要戒除哪一个社交媒体、技术和习惯；（b）在哪段时间戒除。要确定所选择的科技产品是对你而言是非常重要的——不用会让你惦记。

专栏8－1 断电练习

怎么做

至少24小时以内不使用某个或多个应用程序/设备。观察戒除时间对你精神和身体的影响。

为什么这么做?

·为了注意到某个应用程序和设备是在什么时候、用怎样的方式对你产生不良影响的，以及为什么会这样。

·为了调查如何才能在线上和线下活动中实现一个更好的平衡。

步骤2：观察你的行为和感受

在这个练习中，你正常的使用模式正在被打乱。也就是说，也许以前在这个时间里，你习惯于打电话、检查电子邮件或登录脸谱网。要留心你做这些事的动力。是因为你的精神和身体的需求，还是外界有什么东西促使你想要上网？如果你突然发现自己又在上网，中止了断电练习，要留心自己当时的感受，看看你是否可以重演/重现这是如何发生的。同样，当你有机会去接触到应用程序或者设备，你却没有去使用（可能没有感受到这么做的动力）时，又有什么样的感受呢？

专栏8－2 断电练习的步骤

步骤1：进行基本练习（断电）

选择在一段时间里，戒除你所选中的电子应用程序和科技产品。

步骤2：观察你的行为和感受

留心因为断电而产生的冲动和感受。

步骤3：记录你的观察

坚持记录你在戒除时间所观察到的一切。

步骤4：巩固(总结）你的观察

复习你的笔记，寻找一个宏观的模式。断电对你有什么影响？这些有没有让你认识到你与那些被戒除的应用程序/科技之间的关系？

步骤5：形成个人行动准则

这些模式提示了你应该怎样更健康有效地使用这些科技呢？什么时候才是合适的断电时机呢？

步骤6：分享和讨论

和朋友们讨论你的发现。

步骤3：记录你的观察

和先前的练习一样，你会想要继续进行某种形式的文字记录。在之前的案例中，你的练习时间是相对较短，20分钟、半小时或者一小时，但在这个练习中，探索的时间可能会延展到一天或者多天。一直记笔记没有什么意义，所以你需要找到一种有效的记笔记的方法，既能提供给你足够的细节，又不至于信息量庞大到让你不知所措。

以下是埃米莉的即时聊天对话，这是她三天都没有登录脸谱网的感受。

10∶22

我：我好想念脸谱网。

朋友：啧啧啧啧啧啧啧，你爱上了脸谱网。

我：我刚刚和脸谱网分手，心都碎成渣了。

10∶34

我：苍天，我刚才又鬼使神差地刷新了脸谱网。刚打开我就给关了，忍住没扫一眼。最后还是只扛了一个小时。

朋友：呵呵。

在戒除时间结束后，埃米莉这样记录道："周日早上，到了我可以重新登录脸谱网的时间，我就抓住机会不断刷新，却感到很失落。因为这样做居然让我觉得很空虚，而且好像在自己不在线时，我也没有错过任何事。"

步骤4：巩固（总结）你的观察

记录下戒除期间的体会后，你应该立刻回顾，看看它是否能够反映出你与这些要戒除的使用习惯和科技产品之间的关系。现在的你是处在一个恰好平衡的位置，还是需要去调整对科技产品不恰当的使用次数和使用时间？图8.3列举了一些问题，可以引导你进行颇为有益的反省。

步骤5：形成个人行动准则

现在将你的发现转化为成个人的行动准则。

步骤6：分享和讨论

在下面的小节你将会看到，不同的人在断电练习中的发现有很大的不同。和朋友、同事或者家人分享讨论的时候，你可能会惊讶于差异之大。

专栏8－3 留心你断电期间的行为模式

1.你都做了些什么?

选择戒除哪些科技产品？为什么选择它们？（你对这些科技的使用习惯是什么？）决定在什么时段戒除？

2.总体上，你对这整个练习的体验如何?

练习期间你是一直保持戒除状态的吗？是什么帮助了你保持状态？又是什么导致你戒除失败？

3.你留意到了自己的上网冲动吗?

你能在做出反应前发现自己的冲动吗？为什么可以留意到？或者为什么不能？

4.戒除时间是如何影响你的精神和身体的?

在戒除期间，你的呼吸、身体、情绪，还有注意力都发生了哪些变化？你的反应会随着时间、内在或外在因素而改变吗？

5.你对戒除的反应会随着时间而改变吗?

随着时间流逝，对戒除的坚持变得容易了，还是更难了？

6.总结从练习中学到的经验教训。

这个练习有没有体现出你与这些电子设备/使用习惯的关系？也就是关于能有效地使用它们的方法和时间，还有相应的断电时间。

其他人的发现

对于练习的反馈

这个练习让大家自由选择想要戒除的电子设备和戒除时间，选择的结果也是多种多样的。但从中我观察到了一个主流：大多数人会选择戒除社交网络，尤其是脸谱网。这表示我们对社交网络的感情很复杂，同时也反映了面对面与上网这两种社交方式对抗所产生的问题。

大部分人可以在戒除时间内保持克制，感觉良好。凯瑟琳说；“总的来说，我的体验还是很正面的。我是指我可以两天左右不看电子邮件和脸谱网。”希瑟说：“那是我在那段时间里过的最好的几天。要是当时把电脑也关了就好了。”在学校做行政人员的梅利莎说：“我想要安静和放松。”而埃里克则惊讶地发现，原来这是一件很容易的事情：“当我开始戒除时，我有点焦虑，因为我不能使用手机……我以为一整天我都会感到烦躁和无聊，但是这些居然都没有发生。”

当然，另一些人的反应是比较复杂的。我收到的反馈中也有一些失

败的报告。选择戒除脸谱网的达尼埃说："我居然不假思索地读了脸谱网上的评论，而且读完一篇文章后才想起来我正在戒除中。"（她的报告呼应了之前引用的埃米莉的笔记。）一些报告则反映出练习有难度。马丁说："我觉得这个体验……怪怪的。每当我觉得有点无聊或者不确定我接下来要干吗的时候，总是特别想玩电脑。对手机也是这样。手机就在我的口袋里，但是我很惊讶，自己把它们拿出来查邮件或上网的频率居然这么频繁。"但至少还有那么一些人感觉与电子设备脱离越来越容易了。"戒除开始的第一天后，"萨曼莎说，"我发现自己更容易把注意力集中在所参与的活动中了，而且当我又有上网的冲动时，警觉地深呼吸一下就能有效地转移我的注意力。"

发现断电的益处

在一心多用的专注练习中，人们描述了三个主要的益处：可以提高效率和注意力，更好地利用时间，最大化地放松（减压）。我们的练习的确可以达到这样的目的，因为在练习中，人们有机会去留意并减少对那些不必要的会分散精力的电子设备的依赖。

至于效率，在大学攻读医学本科学位的尼娜发现："我集中精力处理任务的能力增强了一些。我不会总是在学习的时候花几分钟看手机了，而是一直坚持专注于执行任务。"（尼娜已经在24小时内没有使用手机了。）希瑟说："这简直太神奇了！我规定自己不能沉溺在任何浪费时间的活动里，然后我就真的在4个小时左右完成了任务，而且完成得还挺不错。当时我就震惊了。"（他已经24小时没有登录脸谱网、全国公共广播电台的博客、手机上《赫芬顿邮报》的App，也没有发短信。）

还有很多人评论说，断电给了他们更多时间去参加其他重要的活动，比如（线下）读书、遛狗、"给奶奶打电话唠唠嗑"。最激动人心（感人）的是，一些人说他们开始重新感受大自然。尼娜说："出门工

作，等待红绿灯的时候，我把手放到口袋里摸到了手机。我意识到一天中其实有很多这样的碎片时间，我在等着做别的事情，可是这些时间都被我用来玩手机浪费了。现在我在等红绿灯的时候已经不看手机了，我会抬起头，看看天空——之前我很少会这样做。这种感觉非常好。以前，我总是过度使用手机，这导致我忽略了周遭，有时，我自己也觉得很厌恶。现在随处逛逛，感受下新鲜空气，我觉得城市也变得清新了。”

克丽斯塔报告了自己去健身房路上的见闻：“一些树木正在发芽，焕发出新的颜色。”她想要用手机拍照，但是她克制住了。“如果发布了照片，我还能全身心地感受这色彩的美丽吗？也许可以，但是每次克制都会帮助我认识到春天的第一个征兆对于我个人的意义和价值，它不应该仅仅是我与他人的谈资。”

最后，一些人形容，他们感觉更放松了。“有一段日子，”尼娜说，“我都忘了我没有带手机。我觉得更放松，呼吸更平稳，注意力也更集中。”亨利留意到，当他意识到他没有登录社交网站时，他“感觉欣慰”。埃里克发现断电的一天是他最放松的一天，以至于他竟然开始对戒除时间结束感到焦虑。

留心电子媒介无形的诱惑

在戒除某些工具和设备时，人们可能会觉得被禁之物对自己的诱惑更难以抵挡。正如马丁所说：“当那些科技产品不在手边的时候，你才能感受到他们的吸引力有多么强大。”这种被吸引的感觉也会让他们进入更深层次的探讨：为什么这个时刻，我会感受到脸谱网、电子邮件或者上网刷屏的重要？即使我早已经决定要戒除它们了。

马丁认为这是一种逃避：“我会频繁感受到电脑和网络的诱惑，这使我感到讶异，也让我开始反思每天到底在这些东西上浪费了多少时间，我原本可以更好地利用这些时间。我反省了自己的逃避行为。我想

逃脱自己现在的精神状态、困难的任务或其他任何事。”达娜，一个年轻的研究生，也用了“逃避”这个词。她把自己痴迷电视的行为视作“一种逃避的形式，去逃避学习所带来的压抑，也同样用来逃避孤独”。

凯瑟琳总结，检查电子邮件和登录脸谱网的动力，常常在“我很无聊、很好奇或者想在社区中找些乐子”的时候出现。埃米莉说：“在我不知道接下来该干吗，或者当我要去完成新的任务的时候，我就会去看脸谱网。”达娜留意到如果不上脸谱网，她会有一种会错过什么的焦虑。“我觉得紧张不安，担心有人跟我说话或发一些很重要的东西，而我会错过或者让别人误解我在躲着他们。”埃林也有这种共鸣：“在不看电子邮件的日子里，我总是担心我会错过什么，我也会觉得很内疚，因为我没有告诉别人我的行踪。”

莉迪亚说当她不得不等着什么的时候，她会一直看社交网站。“为什么会不停地看？因为我不想处在等待的状态：等车来、等下车、等古夫曼、等咖啡做好、等上课。等待，我不想为任何事情等待。我想要做作业，完成工作，把任务清单上的框框全部勾掉，而不是干等着。我知道这是一种避免干等状态的发泄途径，因为我有太多太多事情要去做。”

最后，亨利发现社交媒体不仅会吸引他，还会造成“成瘾循环”，因为使用本身会进一步激励对其的继续使用。“我越来越意识到社交媒体……是一种‘循环’系统……也就是说……如果我频繁地使用脸谱网（发帖、聊天、点赞或评论等），这个网站也会越频繁地‘要求’和提醒我。于是，我就会得到更多提醒、更多要读的评论、更多的赞、更多的信息，这样一直继续下去。这自然成了一种（潜在的成瘾）循环——这些事情可以让你感觉良好，但是会浪费很多时间。我发现，如果少用脸谱网，那么我得到的回馈就会变少（每次登录，我要读的评论和提醒都越来越少……），那么我在刷新网页的时候就会感觉到失落，这也极大地减少了登录网站的诱惑。”

在戒除时间内保持克制的探索策略

什么有助于人们抵制要戒除的科技产品对自身的诱惑呢？在专栏8–4，我列举了人们常常提到的三个策略。

> **专栏8－4 抵制诱惑的策略**
>
> 1.把设备收起来，关掉应用程序等。
>
> 2.留心触发点和终止点。
>
> 3.参加其他活动。

1.把设备收起来，关掉应用程序等

“眼不见，心不烦。”把手机收起来、关掉铃声、关掉应用程序并不是抵御电子产品诱惑的万全之策，但是它们还是有一些作用的。所以尼娜决定把她的手机放在背包里，而不是捏在手里或者放在口袋里。苏菲也把手机转换到静音模式。马丁说：“我会把设备留在家里……或者放到我的视线之外。”

2.留心触发点和终止点

时时注意那些诱使我们重新使用工具和应用程序的触发点是一个好用的技巧。假如我们可以在反应前察觉到触发点，那我们就有可能在一段时间内避免触发它。一些人发现，将注意力集中到呼吸上会对此有所帮助。尼古拉在散步的时候有这样的体验：“假如没有手机去分散注意力，我在公共场合会烦躁不安，所以我尝试着把我的注意力集中在呼吸上，这很有帮助。”另一些人发现，回忆他们的目的和首要任务也非常有用。凯瑟琳说：“想想自己设立的目标就是不要用这些科技产品……这还挺有用，特别是在那些我习惯上网的时间段。”

3.参加其他活动

第三个应对策略是要不断地充实自己。把自己原用于沉溺网络的时间拿去参加一些帮助自我实现的线下活动。凯瑟琳说她在戒除时间保持克制的秘诀就是“一直找事情做：爬山、跑步、夜游……就是要让自己忙起来”。

寻找平衡

这个练习的重点是要在线上和线下活动之间找到富建设性的平衡。当然，这个调查主要是找出没有建设性的部分，就像以上那些人们所做的一样。但是我从来没有想要人们彻底停用脸谱网，或者劝说他们拒绝一心多用。课程和研讨会的参与者都明确知道这一点，他们定期记录报告，而已经不会简单粗暴地用好坏对错来衡量得到的结果。

希瑟就是其中一个例子，她现在终于看清自己与科技产品之间复杂的关系了：“我发现自己与科技产品的关系远比之前想象的要复杂，但是我不会判定这些关系是负面的，它们只是‘更复杂些’。在这个练习中，我越来越了解自己的选择和习惯，我也牢记要管理好它们！”

埃米莉对脸谱网的使用也有了新的领悟，它与生活仍有关联，但并不起主导作用：

> 我想更富创造力、摆脱被动的状态。这些电子信息技术让我被动地分散注意力，使得线上活动独立于我的正常生活之外，我需要找到一种平衡让自己更完整。我之所以会盲目迫切地登录脸谱网，是因为它为我提供了一个便捷的窗口，了解别人的生活。窗口里的内容很丰富，但也只是家长里短。它在我生活中确实占有一席之地，我也会继续为它保留这个位置，但是我确实想记住戒除脸谱网三天后重新登录的那种非常失望的感觉。我想要完完全全地感受生

> 活……我还会继续使用脸谱网，但是那种感觉已铭记于心，所以以后只会用脸谱网来与身边的朋友分享和联络，而不会用来炫耀自己或评判他人。

埃林的报告表明脸谱网和电子邮件在她的生活中扮演着非常不同的角色，需要区别对待：

> 终于登录了脸谱网，但我感到很失望。当然，上面还是会有很多新状态可以读，却没有什么值得让自己的好奇心在戒除时间里备受折磨的东西。可电子邮件完全是另一回事。可能因为我常用电子邮件处理每天的任务、进行沟通，当我重新登录电子邮箱时，我发现自己有许多内容需要赶上。当然，一如往常，很多信息都可以被忽略，但也有很多邮件亟待处理。与脸谱网相反，当我重新登录邮箱时，我感到很安心，因为我虽没有错过任何灾难性的或极为重要的信息（虽然有关工作的邮件还是要赶上进度），但我对于可以重新与外界恢复联系这件事感到十分安心。当我结束了长时间没有信号的野营之旅后，也会有类似的感觉。

有了这些新的领悟，人们再写个人行为准则的时候，内容就更多样了。一些人说他们确实想要让定期的戒除时间成为他们生活的一部分。达尼埃尔这么说："我喜欢掌控科技的感觉，也想看看怎样能把每个戒除时间个性化。我发现我很喜欢戒除时间，它对健康有很大的益处，我也想要研究下如何才能让戒除时间从根本上融入我的生活。"摩根决定在周末采用戒除时间："只要力所能及，我会试着在周末的时候不要在社交网站上花时间。""我希望自己可以作为榜样，"她补充道，"让我老公也从科技产品中脱离出来。"

另一些人发现较短的休息时间对他们更有帮助。苏珊是一名行政助理，她说自己"想要从科技产品中解脱出来，得到更多的休息时间，或者让自己与社交网络隔绝开来，让其不再'唾手可得'"。梅甘是一名20多

岁的硕士生，她决定“将没有电子产品参与的线下活动变成放松大脑的一种方式；仅仅离开电脑几分钟，重新回到工作状态时，就会变得比一直用电脑更有效率”。埃米是一名小学老师，她写下了这样的个人行动准则:“要有意识地休息。呼吸、倾听、感受坐在椅子上的身体。集中注意力于自己的身体，倾听内在的声音。”

还有一小部分人决定继续留意并回应他们使用科技产品时的触发点。萨曼莎说：“接下来，我会对社交媒体的使用更加警觉。在跳转到这些线上活动以前，我可以制止自己，扪心自问，这么做到底是因为我想要，还是因为我需要。我认为这个问题会让我更积极、愉快地使用科技产品，而不是任由它们打扰我的生活。”凯瑟琳也做了类似的笔记：“当我察觉到内心有想要检查电子邮件或脸谱网的冲动时，我会对这种没必要的念头很警觉，会问问‘为什么’。虽然即使没有‘需求’，我还是可能会使用这些科技产品，但我们之间的互动会更加明智。”

对科技产品的使用越来越警觉，并且会问“为什么”，这很好地概括了断电练习的重点。戒除行为扰乱了我们围绕电子工具所培养的习惯。这有利于在触发点和条件反射之间建立一个空间、一个间歇，从而使我们在那个时刻产生更大的觉悟：“我到底正在做些什么？”这个问题可以引申出更多深刻的领悟。

最后的反思

显然，断电是有用的。如果人们认真地对待这件事，如果他们真的信守承诺戒除某个线上活动，他们才会知道怎样才能在生活中实现更好的平衡。但是这里的平衡究竟是指什么呢？正如我们所看到的，它泛指调节如何上网、何时上网，但是对我所遇到的大部分人来说，这主要意味着减少他们使用电子设备的时间。这些设备有很大的吸引力，当我们细心观察自己是如何支配时间时，我们才会意识到在线上花费的某些时

间是很没效率的，被浪费掉的、有碍于自我实现的。这种策略就好像去芜存菁，让我们可以看到哪些行为是有益处的、让人感到充实的，哪些不是，以便于决定接下来的走向。

断电其实是很个人的决定，因为这需要我们中的每一个人都弄清楚如何才能实现一个个性化的、恰如其分的平衡。很大程度上来说，确实如此。但是如果我们以为仅仅依靠个人选择就可以实现平衡，我们将错失挑战中最重要的那部分。工作和强大的社会文化推力迫使我们时刻保持插电状态。我们现在处于“更多、更快、更好”的文化氛围中，即“永远都不嫌多”（引用2005年出版的《美国狂躁症》的副标题）。显然，强大的社会文化推力就是要人们做得更多、生产得更多，以及更有效率地完成任务。我们也在一定程度上把这种推力内在化了（我们大部分人都是，包括我自己），所以我们可能很难得到休息，很难远离这些机器，尤其当我们看着那些不断更新的待办任务列表，感受到压力时。

另外，我们的电子设备不仅仅是我们工作的机器，还是我们购物、娱乐、与爱人沟通的场所。也就是说，工作以外的休息可能仅仅意味着在同一部设备上转移到别的应用程序或网站，而不是去散步或者读书。尽管在YouTube上看视频或者在脸谱网上和朋友闲聊，对我们的工作并没有什么帮助，但是这种行为在经济层面上却有着极高的生产力。像谷歌和脸谱网这样的公司，已经通过广告营销获得了巨额利润，我们随意点击，在线的时间越长，我们购买的潜力就越大，这些公司就会搜集到越来越多关于我们的个人数据。（最近的一本新书——《愿者上钩：如何构造习惯养成类商品》，提出了这个策略并对其推崇备至。）

换句话说，保持在线的压力不仅取决于个人倾向，还取决于不断生产消费的文化大前提。这个挑战并不同于饮食健康所面临的问题。现在肥胖症流行的部分原因可以追究到食品工业的选择，例如很多公司都致力于营销高糖饮品和高脂食品。作为一个个体，我们可以也应该选择食用定量的健康食品。但同样的，我们可以也应该在社会层面上转换食品

生产消费的模式。如果科技产业也致力于促进平衡，而不是一味推崇消费，我们的生活会发生什么样的改变呢？什么样的社会形式和政治行动会实现这种转型呢？

第九章
磨炼我们的上网“手艺”

在完成了5个练习之后，同学们感觉受益良多。他们已经研究了自己的上网习惯，留心观察了潜意识的行为模式在什么情况下对他们有利，又在什么情况下会成为他们的阻碍，而且还准备了一套体现他们对未来线上活动的全新理解的个人行为准则。我留给他们的终极任务是写下最后的思考，总结他们这10周以来通过练习、与同学及我的交谈中所学到的东西。在这一章，我想要提供自己的一些思索，包括对这整个过程的概括总结，还有学生和我个人从上网“手艺”的观察中所得出的不同见解。

上网“手艺”的各个阶段

在本书开头，我就建议将我们的上网活动看作一门手艺，这样的视角颇有益处。把行为和手艺进行对比，可以帮助我们了解提升线上活动质量的方法。树立端正的态度可以帮助改善我们的行为，例如：要目标明确或意志坚定地去做手头上的事情，并且以足够的专注度把它做好。这种专注度需要我们有极大的忍耐力，并不断地学习。

现在我想要介绍手艺的另一个层面——手艺发展的各个阶段，以此进一步整理在练习中用到的方法。最关键的阶段当然是实际的行动，也就是实际表现。这个阶段就好比书法家挥洒笔墨、大提琴家纵情演奏、网球运动员全力拼搏的时候。但其实还有另外两个阶段：准备和结束阶段，虽然较难察觉，但仍很必要。没有经过这两个阶段，也很难有好的

表现。在准备阶段，书法家要备好笔墨；大提琴家在演奏前要为乐器调音；网球运动员在比赛前也要热身，做好心理准备。而一旦表演结束了，手艺人们也会调整，为热身做准备。

蒂姆·英戈尔德是阿伯丁大学的人类学家，深入钻研手艺，他用伐木的过程解释了这三个阶段。首先是准备阶段：搜集工具和材料，把锯子磨锋利，测量和做标记，然后开始切割。其次是实际行动阶段：有节奏地拉锯切割木板。最后是收尾阶段：最后几下小心地将木板锯成两半，然后清理现场，为接下来的木工活做准备。

英戈尔德也将手艺和旅行做了类比，比如，想一想一次全家旅行要做的工作。准备阶段包括计划（去哪儿，应该待多久）、打包、锁门。接下来才是旅行本身：路途时间，选择餐馆，查看路况。最后则是到达目的地后的各种常规流程：入住酒店、归置行李、安顿。

这些阶段一经说明似乎都相当明显，所有的事情都有开始、过程和结尾。但我多年来帮人们观察他们的线上行为，却发现我们极少注意到不同阶段的不同要求。正如你在练习中可能会看到的，我们经常漫无目的地在网上闲逛，懒懒散散地完成了一个或多个任务，却并没有给予这些工作应有的注意力。我们也错失了完成工作后喘息一会儿的机会。但是在这本书的练习中，人们发现了许多可以对抗这种倾向的方法。

在专栏9–1中，我尝试总结了人们的主要发现，这是他们根据自己所处的阶段整理得出的结论。但是需要澄清的是： 这并不意味着每个人都的确（或者应该）有这些发现。正如我曾提到的，没有一组规则或个人准则可以跨越不同年龄、文化、时代背景、认知和感情倾向等各方面，适用于所有人。但是通过观察留意手艺各个阶段的发展，我们可以找到最有效的实践方法，这种反思相当有用。

专栏9－1 上网“手艺”的几个发展阶段

阶段1：准备阶段

·明确你的意图：你打算做什么？

·集中注意力：你对现在的任务投入了足够的注意力吗？你需要做什么来强化自己的注意力？

·准备好你的身体：你可以放松和专注吗？什么妨碍了你？

·准备好周围的环境：你的环境可以屏蔽干扰吗？

阶段2：行动阶段

·留意以上问题的答案，根据自己真正的目标做出回应，从而开启一个正确的方向。

·在行动的过程中，周期性地回到阶段1的要点：你还忠实于自己的目标吗？你的注意力集中程度足以让你处理所做的事情吗？你的身体（依然）在放松的准备状态吗？你所处的环境（依然）有利于你所做的事情吗？

阶段3：结束阶段

·留心那些自然的休息时间点，那些你可以暂停或终止的时间（注意阻碍你暂停或终止的诱惑）。

·暂停或终止时，放下手中的事情，转而去进行其他的线上活动对你有帮助吗？或者这样只会阻碍你去暂停和休息？

·整理干净：把你的工具放到一边，关上窗口和应用，把任何物品都推到一边。

在本章余下的内容里，在总结前，我会讨论一些关键的主题。首先要讲的是对我来说最重要的一个主旨：选择的重要性。

选择的重要性（及其地位）

巴里·施瓦兹是斯沃斯莫尔学院的一名社会心理学家，他在2004年出版了一本名为“选择的困境：为什么多就是少”。在书中，他指出了我们身处的文化所产生的问题——过多的选择给我们带来了沉重负担。据他观察，“人们没有选择时，生活变得令人无法忍受”，但是，“当选择越来越多，当它深入到我们的消费文化中，这种选择的多样性所带来的自主、自治与自由虽然有着非常强大和积极的意义，随着选择数量的不断增加，数量庞大的选择所带来的负面影响开始浮现。这时，选择不再是给人自由，而是带来禁锢。我们所面临的挑战是要去决定何时是前者，何时是后者。

当我们对在线选择做出不假思索和下意识的反应时，会造成衰败。当然很多时候我们的反应是迅速且恰当的，比如发现前方的车辆突然加速时猛踩刹车。但是在“没有合适理由”的情况下，一遍遍地检查电子邮箱，或者在我们感到无聊或焦虑时转换工作任务——这样的情况往往是因为没有实际的选择，我们只是被内在和外在触发点支配着，我们下意识的反应很可能是不健康的、无益的。在这种情况下，更好的反应也许是去增加选择数量，提高可能性，所以我们可以探索还有什么其他事情能做。如果觉得无聊，或许我们应该起床，去散个步；或许我们应该继续做手头上的事情，将无聊看作前行过程中短暂的伴侣。如果在驾驶时听到了新信息的提醒铃声，或许我们应该承认自己的焦虑感和“遗漏的恐惧”，继续驾驶；或许我们应该停到路边，读取信息；又或许我们应该在上车的时候就立刻把手机调整到静音，甚至关机。

线上选择太多也可能会带来禁锢。这时，自由来源于减少自己所拥有的选择。例如在电子邮件集中力的练习中，要处理的任务有且只有电子邮件一个，有人发现这也算是一种情况。所以克丽斯塔说：“我察觉到了一个可以被称为平和的层面。这种平和某种意义上是因为选择的匮乏而产生的。我猜我之所以可以全心全意地处理所有的电子邮件，是因

为那是我唯一可以做的事情。”同样，埃林体会到“放松和自由，因为不需要受时间压力或者需要急急忙忙赶一个任务”。在多任务练习中，一些人发现减少自己兼顾的任务数量，可以让自己更成功、更开心。

当然，这个挑战需要把握好时间，在恰当的时候增加或减少选择的数量。有些时候，答案显而易见，比如，不要开车的时候发短信。但是，大多数时候，它需要结合生活的实际情况。

自控，减压

当我们有意识地练习选择（或者有意识地选择不去做选择）时，我们在掌控自己的网络生活，而不是被动地对当前面临的情况做出反应。我的学生们一遍又一遍地写下了他们的反思，他们一直学着培养控制和能动性品质。

第一步先是意识到我们缺乏控制力，然后观察这会给我们带来什么样的影响。马丁说：“因为太多网络干扰，我意识到使用电子邮件是需要被控制的。这是焦虑的来源，也是恐惧矛盾的源头。我像是有强迫症似的检查电子邮件，无意识地未投入感情，这让我感觉很空虚。这种行为给情绪带来的影响也让我吃了一惊，它放大了我当下的任何一种感受，尤其是在我倍感压力的时候。”

第二步是去探索什么东西能让我们掌握更大限度的控制力。有时，仅是发现问题就足以带领我们找到答案。所以，马丁总结道：“与其让注意力或任务控制我，不如我自己学着去暂停，承认那些诱惑我的事情，由它去。”威尔察觉到控制力的练习减轻了他的压力，“当我们优柔寡断时，多任务处理也似乎变成了一件惹人不快的事情。我感受到了能决定自己想做什么并付诸行动时，心里的那份自由和轻松。”

威尔恰巧留意到了控制力与压力之间的关系，研究也清楚地表明了

它们的联系。布鲁斯·麦克尤恩是压力研究方面的领导者，他在《压力终结者》一书中指出："在所有关于压力的调查中，控制力的概念像交响乐中来回交织的音乐主题那样反复出现。当压力与失控相伴，音乐也从大调走向小调。"他补充道，"控制并不意味控制别人，告诉别人该做什么，做个人模狗样的权威；在不稳定的环境中，权威也会有患上心理疾病的可能。所以，控制的意义在于控制自己的生活。"

有些时候我们有足够的控制力去改变生活的客观条件。但是，即使是在缺乏控制力的时候，我们也能改变我们的压力源头的联系，及应对方式。麦克尤恩说："当我们无法改变环境时，我们要开始改变能改变的事情。"

正如我们在第三章所看到的，慢性压力会对我们的身体造成很严重的恶劣影响，最极端的情况下，会使人衰弱、生病，甚至死亡。我们的身体会表达对脱离平衡的生活的不适——或许可以称之为痛苦？所以，我们可以通过注意身体透露的信息，来自我诊断，做出反应。有时候，我们可以改变客观条件（如果早上起来第一件事就是读取电子邮件，这让我们感到压力，或许我们应该停止这种做法）。有时候，即使不能消除压力因素，我们也可以减少压力反应的程度（当我们被困在繁忙的线上和线下活动时，有意识地放松身体可能会缓解一些压力）。

我们之前提过，呼吸也是一种强有力的诊断和干预方法。它会告诉我们，我们的身体目前正处于迎战或逃遁的模式。花一点时间去放松呼吸，可能会相应地减少应激反应。专注呼吸（或者专注于其他感官或体态）确实会在我们下意识的活动中嵌入暂停的机会，不仅有休息的时间，还提供了暂停和评估的机会。暂停让我们可以摆脱诱惑，从而进一步培养控制力，所以它是我们最重要的发现之一。

暂停，终止，休息

探究我们是如何沉迷于信息化生活的过程可能会相当痛苦。对于之前已经留意过的大部分人来说，再次进行更加细致的观察依然不轻松。我们可以找出一堆理由来解释为什么要耗费大量的时间上网，为什么觉得“断电”很难。有时，我们的工作需要使用这些电子产品。我们也在一定程度上将文化信息在化，使工作更快、更有效率，甚至在可以或应该与数码产品断开联系的时候，我们都难以割舍（我的一些学生对此表示，应该把效率当作必须面对的现实，而不是一个需要去调查或质疑的条件。在读大学的尼克就骄傲地宣称：“效率是一项我已经修炼多年的武术。”）

与工作的性质类似，娱乐活动和社交互动也向我们施加它们的力量，吸引我们保持在线状。通常从工作中解放出来，意味着我们将会转移到其他的电子活动中去。所以我们的线上时间像是一张无缝的网，把工作，娱乐，还有其他杂乱的活动混淆在一起。埃米莉的表达很恰当：“我们所生活的这个高度联结的世界，很神奇、很刺激，但是也让人难以忍受，因为已经不再有起始线和终点线了。我开始浏览某篇文章，然后点击浏览相关内容，点击观看相关的视频，接下来会有完全不相关的视频推送给我，我会一直这么点击下去，永远都不会回到最开始的部分，这意味着我根本没有完整地读完任何一篇文章。不停地点击浏览也让我感觉很疲惫、很挫败。”

某种意义上来说，埃米莉是正确的：起始线和终点线不复存在了——说它们被弱化比完全消失要好听些。工作日和周末之间、白天和黑夜之间、工作和玩乐之间缺少了原本该有的界线。但是在这个充斥着无数网络诱惑和机会的世界，暂停和终止仍然非常重要。讲到这里，希望大家可以回忆起我在第八章提及的安息日的概念。安息日作为犹太教的习俗，是以人类需要休息（英语里的“安息日”是Sabbath，相当于希伯来语中的shabbat），也需要工作的原则设立的。的确，没有充足的休息，我们也无法顺利地完成工作。所以，我们需要好好休息。除了这个意义，安息日在其原始意义的基础上还有另一层含义，为休息提供了一个

更根本的理由：休息是出于我们人类的本性。从这层含义上来说，无论是字面含义，还是象征意义，安息日就是用来尽情享受和欣赏生活的，去认真感受花香的一段时间。时间不仅仅是用来忙碌的，还要用来感受当下。

培养去暂停和终止的能力是所有练习的核心。暂停有时是一系列活动中短暂的休息时间。我们要暂停足够长的一段时间去留心情绪的变化，以此来扰乱我们可能会自然做出的反应。当我们在不断地累计暂停和注意的瞬间时，我们也开始了解自己的行为模式，而这些行为模式在我们埋头工作时是很难被察觉的。还有一些时候，在练习中要做的是更大量的暂停或终止。在几小时或者几天里放弃某种线上活动，来看看我们是如何被个别电子设备和应用迷住的。除了这些方式，我们还可以花时间反省，跳出自己的线上活动，回过头去审视它们。

无论从功利还是非功利的角度，暂停和终止都是很重要的。功利地来看，它们帮助我们了解如何更健康有效地使用网络。因为，当我们注意力分散和疲惫时，继续待在网上不仅会导致效率低下，而且会因为身体缺乏活动而引发很多健康问题，影响未来。就像霍利所说的："我开始意识到身体内部会发出暂停的信号：僵硬的肌肉、思绪在不相关事间来回，对所要完成的任务的焦虑和压力。"站起来，到处走走，舒展下身体，是有好处的。

但是暂停和终止也可以帮助我们恢复和巩固生活非功利性的方面。暂停和终止打断我们，从而转换我们的行动模式，从心理学家津德尔·西格尔、马克·威廉斯以及约翰·蒂斯代尔所说的"驱动模式"转换到"存在模式"。他们解释说，存在模式的特征"是一种自由新鲜的感觉，以及用全新的方式来开拓生命的体验。它是对每个瞬间所呈现出的独特模式的丰富性和复杂性的回应"。但是对比驱动模式，"多维的自然体验被削弱成了目标状态相关的一维分析"。举例说明，亨利在课程最后的反省部分，记下了模式转换后的那份自由、轻松和愉快，这些感受正是他之前

在类似安息日的体验中得到的。完成了关于安息日概念的课堂阅读后，他说道：

> 这让我更仔细地思考了安息日在我们生活和文化中的地位和价值，更让我回想起曾经的丹麦，那时几乎没有商店（包括便利店）在周日营业。这个小小的不便很快变成了朋友们和我的最大乐趣，周日好像成了可以四处闲逛、探索城市角落的理想时间。我开始更多地去思考完全不用工作的一天的意义；意识到周六不工作、打算工作却什么也没完成和只做了一点工作（比如检查电子邮件）之间的区别；认识到了完整的安息日所具有的恢复属性。我开始全天休假（可能最多也就检查下邮件），我意识到其实只要有一天能够不工作，就可以感受到自由和轻松（甚至在那一天开始之前）。我用了几天的时间去放松、阅读、跑步，与朋友见面，然后很快地感受到了全天休假带给我的快乐。

生活的快与慢

坦白来说，许多年前我刚开始学习书法时，是把它当作对数字化追求的替代品。我感到有必要用手工艺那种具象的、流畅的姿态去平衡计算机科学及人工智能的那种使人眩晕的抽象工作。结果表明，书法学习对我有很大的帮助。它让我接触了更多冥想的方法，去感受、融入这个世界。虽然我刚开始把它当作一种逃离快世界的手段，但是接下来的书法和冥想练习出乎意料地给我提供了能更诗意地栖居于快世界的指导，让我逐渐地将快世界与慢世界相融合。

书法学习给我带来的另一个惊喜是，它给了我一个机会去了解被我称为“手工艺政治”的东西。我之所以能从20世纪70年代开始学习书法，主要是因为75年前的一次艺术与手工艺美术运动——书法正好是这次运动的一部分。这个运动起源于19世纪后期的英格兰，旨在复兴在18世纪

工业化中消逝的手工艺美术知识。今天手工艺在西方能够广为流传，也主要归功于那次运动（甚至“艺术和手工艺美术”这个术语都成了那次运动的代名词）。

但是，现在很少有人会意识到那次运动的意义不仅仅是提倡大家用双手去创造美好那么简单，它更是一场政治运动。的确，发起者所做的手工艺品，是对工业化的直接回应和抗议。他们认为机械化的社会正在磨灭人性，最坏的结果是它会把人们变成机器。发起者希望能修正这个平衡，让我们的手和身体能更多地参与日常生活，去创造美好的事物。

当然，任何手工艺都可以被看作一个纯粹的科技创业。今天你也完全可以用这种方式开始书法学习（或装订、纺织、编织）。课程和科目要求阅读的书都会给你介绍工具、材料和技术，让你用它们来创造你渴望去实现的美好。同样，用这种精神，你也可以探索如何把数字化手工艺单纯地当作一门技术。这本书的练习的确都是这么设计的，以便于让大家做进一步的这种探索。但是，我希望，在你把大部分注意力都放在线上生活的同时，你也可以分出一部分精力去关注你所处的社会和政治背景。在进行数字化手工艺的练习时，你是在支持和传达怎样的价值观呢？

在这个数字化的时代，表达公众关于数字化发展对我们未来走向影响的关注，是极具挑战性的。如果提出了质疑，你很有可能会像卢德分子一样被解雇（“卢德运动”是指19世纪早期的一次工人运动，运动旨在反对英格兰纺织业的机械化。今天卢德分子多用来形容那些反科技的人，而最开始的卢德分子并不是反对机械化本身，而是反对它所造成的经济和社会影响）。最近，我察觉到了一个转变，越来越多的人愿意去观察数字化生活带来的好处和坏处。我感觉到作为一种文化现象，我们也许正准备进入一个更开阔和深层次的对话，来探讨所有数字化的事物在我们生活中的地位。我仅希望这个本书提出的概念（也是技巧），可以为这样的对话贡献出一份力量。这也是最终章的主题。

第十章
拓展和深入对话

10年来，我一直与全美范围的大学生们保持对话，讨论的话题主要都是关于他们和电子设备之间的关系。一切始于2005年秋，那时我正在华盛顿大学教授信息科学概况的本科课程。我创建了一个在数字时代可以衡量生活质量的简单机制，出于兴趣，我想就此对60个学生进行调查，以便了解他们对于电子设备和应用程序的使用情况及态度。我很快制定了一份简单的调查问卷，问卷上的问题类似于："你觉不觉得自己花了太多时间上网，或者过度地使用其他媒体（音乐、手机等）？请说明原因。"

我让他们当堂交上来，这样我就可以在下节课前浏览。我很好奇他们的第一反应，所以有些问题我要求举手表达。我问："你们中有多少人认为自己花了太多时间在网络上？"然后，我惊讶地发现超过半数的学生举了手。"天哪，"我说，"我们再聊聊这个话题。你们都在网上做些什么？为什么会觉得过多？"学生们开始七嘴八舌地谈起自己所面临的挑战。他们提到自己在上网时会失去对时间的概念，不知不觉中错过很多有意义的活动；漫无目的地不断刷新电子邮件和My Space[注]；还有他们想要摆脱这种状态时所经历的焦虑和痛苦。这样的对话表达的含义是丰富的，也是非常真实的，人们可以表达自己的忧虑，与此同时，也让其他人表达了他们对所有电子产品狂热盲目的追捧。

从前（我相信今天也是如此），我们的文化故事都是关于这些"数字时代的诞生者"的，他们不仅是精通科技的用户，而且无一例外地被科技所吸引，这与上一代的"老古董"们形成了鲜明对比，上一代人对科

技并没有同样的技能或正面的态度。但现在这些年轻人表达的是更为开阔的观点，这非常值得注意，因为他们大部分并不是诗人或是历史专业学生，而是即将进入科技产业的理工科学生。

我不知道这是不是个特例。所以，当我被邀请到别的校园开讲座或者参加研讨会时，我开始申请去一个或多个本科生的班级做客座教授。每节课我都会要求学生们填写一份调查问卷，然后温和地探讨问卷上的问题。我也要求他们立刻对一些主要的问题举手表达，这样学生们可以看到其他同学的回应。在过去的10年里，我尽可能多地出现在各个专业课堂上，比如英文系、心理学、传播学、计算机信息科学、商科、社会服务学等，得到的结果都大致相同。很多学生表达了对电子工具使用的担忧。的确，近些年几乎所有的学生都认为自己花了太多时间在网络上，而那些持否定态度的同学也说他们已经做出改变去减少自己在网上的时间，来提高自己与他人互动的质量（但是这些学生同时也声明数码工具和网络生活对他们而言是有意义的，他们并不是卢德分子）。而且，对话的质量总是很高，学生们都很有想法，也很会表达，他们对于这类话题很感兴趣，积极参与。很显然，他们想要进行这样的对话。

由此我得出了两个结论。第一，对关于人们与数字化世界关系的假设需要持谨慎的态度。我确信现下的一些关于数码族（极其熟悉电了产品的人）与他们父母及祖父母之间的区别的假设是不对的（虽然我也没有绝对的证据）。数码族之间也并不完全相同，我们也许会想，当我们声称他们具有共性时，会有什么样的社会政治的证据来支持这一观点。第二，我们有机会互动，在隔代人之间开展更开阔和深层次的对话。一旦我们创造了真诚讨论和对话的条件，我们就会有很多可以互相探讨的东西，也可以从他人身上汲取经验。

谷歌让我们变愚蠢了吗

围绕着数字化生活的对话一直在进行，很多人也通过各种各样的形式参与其中。我们聊着最新发布的苹果手机和最新、最酷炫的手机应用。我们揣测着硅谷巨头们的命运，比如脸谱网，谷歌和微软，还有最近创公司的走向。我们炫耀自己通晓最新的电子产品资讯，但同时也抱怨着这些东西是如何让我们超负荷运转的。我们想知道（有时担心）网络对我们的大脑做了什么，个人隐私是不是已经过时了（以及这是否无关紧要），电子书会不会取代纸质书，还有信息技术对教育产生了怎样的影响（或好或坏）。

我最感兴趣的是最后一系列的思索，因为从这些思索本身或背后，我听到了对我们最关切的问题的回响。这些数字化的改变都意味着什么呢？他们对于我的意义又是什么（也同样适用于我的家庭和社交圈、人性，还有我们的地球）？我们并没有权威的研究可以回答这样的问题，也不清楚将来人类是否能回答这些问题；同时，大部分的公开对话被专家和权威之间的争论主导着，而这种争论很大程度上仍拘泥于现今碎片化、普遍化的大众传播模式。

想一想2010年尼古拉斯·卡尔和克莱·舍基在《华尔街日报》专栏上的对峙。新闻记者卡尔出版过名为“浅薄：你是互联网的奴隶还是主宰者”[注]的书，延伸了他在《大西洋月刊》上头条新闻《谷歌让我们变得愚蠢了吗》一文的内容。舍基作为纽约大学的传媒专家，以信仰互联网的救赎力量闻名，被要求对此书的观点做出回应。双方都就“互联网能把你变得更聪明还是更傻”这个问题，粗略地写了1 200字左右的回应。卡尔认为互联网正在把人们变得更傻，“互联网一直在分散人们的注意力，干扰人们作业，”他说道，“它使得我们成为散乱肤浅的思考者。”书籍的文化已经消逝，它也曾是锻炼我们大脑集中注意力的技术。舍基自然是选了反方立场。他承认互联网确实有很多方面会分散我们注意力，但是媒介的转变刚开始总是会制造出一定量的垃圾，直到新的制度模式帮助我们去芜存菁。正如过去那样，我们总会找到方法，而且数亿人通过数字化媒介的联系最终会允许我们利用自己的“认知盈

余”去“创造巨大的正面影响”。

这两个人都很睿智，受过良好的教育，知识渊博，而且都提出了有价值的观点。我定期将他们的论文布置给学生作为热场的话题，但在阅读的过程中却发现自己并不是被他们所争论的内容所吸引，反倒是他们共有的两个假设引起了我的注意。一是对于争论的问题都只有一个非黑即白的答案： 互联网要么让我们变得更聪明，要么让我们变得更傻。二是他们确定的那些改变是无法避免的：互联网的出现必定会带来伟大（或糟糕）的事情。

不用多想就知道这些立场多少有点站不住脚，或者起码应该更进一步思考。为什么互联网不能通过一些方式让我们的变得更聪明，用其他方式让我们变得更愚蠢呢？另外，“我们”又是谁呢？有没有那么一种可能，互联网使用的好处和坏处会随着文化教育等因素的影响而不同？我们所说的聪明和愚蠢确切地说又是指什么呢？此外，为什么我们会认为过去发生的事情将再次重演，或者认为媒体的某些影响力是必然的呢？难道我们不应该问问自己，为什么有人会认为某些结果是必然的，难道我们不应该怀疑这种对必然性的确信是否阻止了我们去干涉结果的冲动（这种对于必然性的声明难道不是阻止人们投票的一种策略吗）？

现在需要明确下，像尼古拉斯·卡尔一样，我也担心注意力分散的影响、盲目的加速，还有敏锐度的丧失。但是与之不同的是，我不认为互联网是“诱因”，这个趋势也不需要再继续下去。我也不同意克莱·舍基的观点，他认为互联网必然会给我们带来益处，因为这是媒体转变的必然结果。正如本书所展示的，我们有个机会去培养习惯，锻炼我们大脑和身体，鼓励我们好好利用新科技，帮助我们讨论决定“好好利用”可能的含义。事情的结果取决于我们，取决于我们的所作所为，而不是天注定。

不止聪明或愚蠢

人类发展进程的一个重要层面是要意识到我们都是复杂的生物，每个人都有着讨喜或不讨喜的特质。温暖、仁爱、慈悲、无私，这些都是人性之美。但同样，我们也不可避免地会表现出憎恶、怨恨和嫉妒的情绪。如果我们不愿意认识自己所谓的人性黑暗面，就有可能会把这些不讨喜的特质投射到他人的身上。这个“他人”可以是某个人，也有可能是整个社会群体。所以，“敌人”是恶的化身，而我们则是它的对立面——善的化身（其实敌人们也是如此看待我们的）。

同样，我也开始发现，如果我们没有看到自身的复杂性，就很有可能把自己与电子产品的关系简单化，只是单纯地将其定义为好或坏、聪明或愚蠢。但是如果我们可以更细致和诚实地观察与数码工具及使用习惯的关系，我们就更有可能看到更庞大的复杂性，注意到我们的态度和行为都取决于当时的心情，一天内上网的时长，还有当下所要完成的任务等。有时，我们甚至可能会纠结于自相矛盾的感受和态度。

这么多年过去了，我发现自己对于收到新的电子邮件还处于一种想又不想的状态。我总是期待着一些精彩的，甚至是不同凡响的事物会出现在我那个小小的收件箱里。当然这极少发生，我也很失望。此外，不管收到什么样的邮件，对我来说都意味着更多的工作，就算不用回复，也至少要决定是要归档还是删除。但是即使收到了有精彩内容的邮件（或者是还不错的），也还是不足以满足我停下来检查新邮件时所抱有的夸张的期待。所以当我的学生向我反映同样的问题时，我总是忍不住笑意。黛安娜停下来说道：“当我有意识地去检查电子邮件时，我往往处于忧虑中。”她接着说道，“初次检查邮箱时，我并没有意识到自己在屏住呼吸，但是我确实留意到发现没有邮件更新时的失望和有新邮件时的烦躁。这就好像其实自己有交流的欲望，但是又对必须要回复新邮件这件事感到十分烦躁。交流和联络的欲望，与想要‘不那么忙’和独处的需求，这两者之间的矛盾常常出现，我也不知道是否可以协调。”我很

欣赏这种洞察力，不仅是因为我也有同样的经历要分享，而且因为我欣赏她这种细心的观察和诚实的讲述。

如果学生们不仅留意到事情的复杂性，还能意识到我们经历的这个过程可以帮助他们看到这种复杂性，我就会觉得很欣慰。萨曼莎是这么做的：

> 最后一节讨论课要结束的时候，大卫形容我们与科技之间是一种复杂的、矛盾的和变化的关系。就我个人而言，我觉得这种形容十分贴切。我常常会为科技产品的使用感到矛盾，因为有时我也会从这些科技中收获快乐和满足，比如我和姐姐进行视频聊天，或者别人在脸谱网上给我的状态点赞时。这种快乐的确相当肤浅，但是我不觉得这是件坏事。但也有些时候，我也会对科技产品的使用感到十分沮丧，因为我感到自己有义务跟上科技发展的脚步（这似乎是不可能完成的任务），有时我会牺牲掉一些比较优先考虑的活动。直到最近，我还是会觉得沮丧，但是我不会停止或者改变任何对科技产品的使用。现在我知道我有能力改变自己的行为，我也没有义务去继续做那些毫无用处或者让我不开心的事情。某种程度上，这似乎是我本该知道的东西，但是我并没有以足够多的注意力留意自己的感觉/行动，去认识什么才是自己真正需要的。

有时我们享受数码工具和数码生活带来的便利和乐趣，但有时也会因为它们而感到绝望。通过观察自己这种态度表现出来的时间和原因，我怀疑我们并不能把互联网、电子邮件、脸谱网或者多任务处理简单地定义为好或坏，定义它们是在拯救还是在毁灭我们。当我们可以把细微的自我领悟拿来与别人讨论时，我们也许可以赋予他们持不同（也同样复杂）意见的权利。这就是课堂的意义所在，它会引导同学们进行更丰富和更有意义的讨论。我们是不是也可以至少想象下把这种讨论放在更开放的公共论坛上的可能性呢？

创造可以进行深度对话的环境

假如我们可以进行这样的深度对话，那么信任、尊重和真诚的倾听也必须体现出来。因为，如果要我们如实地讨论科技在生活中的地位，说出心中的犹豫和困惑，我们需要感受到自己的声音是可以被聆听和尊重的。否则，我们会拒绝坦率表达，讨论也会陷入感情用事的争论中。

在我的课上，从开学第一周开始，我就很努力地去创造一个有安全感的、没有偏见的环境，可以让学生们自由轻松地去讲述对科技产品看法或是他们自己的发现，无论是好还是坏，显而易见的错误或者争议都没有关系。这个环境对学生来说是完全自由的，他们被鼓励着去做临时的观察，反思所看到的，而不用担心要给出一个详尽的证明，或者对自己的经历做一个事无巨细的阐述。丹妮尔在课堂反馈时肯定过这点："我对于这种对话有了更充分的准备，去阐述我的处境，对别人的观点（我可能会同意、反对，或不确定）更包容，然后继续探索这个主题，而不会因为没有完全理解话题或被规定了立场而感到不知所措、焦虑恐慌。在还没有足够的时间去考虑主题之前，我们常常被要求提出或者"接受"某个观点。我能够在课堂上进一步培养批判性思维的一个方面，去创造一种舒适的氛围，并不强求大家一定要给出观点，他们的认识如果能让我看到有更多研究的空间，我也会随时改变自己的立场。

我也会告诉学生们，在这一课程的学习中，他们会有很多机会被读到的文章或别人看法所触动。很多人对电子产品在我们生活中的地位有着强烈的感受，我们也会因为根深蒂固的想法被颠覆而感到懊恼。观察了那么多年，这些感受在课堂上随时都有可能发生。但我发现在讨论上瘾——讨论是否存在对应用程序和设备的成瘾症状时，这些情绪涌现——尤其强烈和频繁。在过去的几年里，我曾邀请伊拉里奥·卡什来课上主讲互联网和电子游戏的成瘾问题。伊拉里奥是一名临床心理学家，同时也是reSTART互联网戒瘾项目的联合创始人，这个项目旨在帮助那些有着"基于互联网/计算机的行为问题"的人们。虽然这个课题在科学界

（请参考我在附录E的阐述）仍有争议，但是伊拉里奥强调了她的主张和立场：在临床意义上，人们可以，也确实已经对互联网和电子游戏上瘾了。每次她来上课，整个教室都火药味十足，大家的反应十分激烈，尤其是那些反对伊拉里奥观点的学生。

所以，我在学期的最开始就在为学生们准备这样的时刻，告诉他们这些令人感到不适的时刻总是会发生的。我建议在这种时候，与其把它变成一个“问题”，不如把它当成一个学习的机会：让那些有感触的学生看到出现的问题并着手解决，并让其他人给予支持（尽量避免陷入混乱）。据我观察，如果可以成功地经受住这些场合的考验，我们的信任感和安全感会更牢固。我们可以用更值得尊重的方法去应对这些挑战，进一步加强个人和集体的学习。

我有时会布置一篇2006年《纽约时报》上刊登的短文（在我教授的另一门课上也布置了），作者是科学记者本尼迪克特·凯里。他报告了神经系统科学家如何跟踪“试图去接受外界的咒骂或批评它所偏爱的候选人时，政治党派大脑所发生的变化”。这个实验的结果发现，实验对象更有可能对原本倾向的立场做出反应，拒绝回应那些与自己相悖的立场（这也不足为奇）。更有趣的是，变得活跃的是脑中枢有关情感的部分，而非有关理性的部分。实验对象冲动地拒绝了已经倾向忽视的东西，不是在思虑周全下回应。在文章的结尾处，这项研究的主要科学家德鲁·韦斯滕的一段话说明，无视这些潜意识而做出反应是可能的：“但是你需要不留情面地进行自我反省，对自己说，‘好吧，我知道自己要相信什么，但是我必须对自己诚实’。”

本书的重点是要通过诚实的自我反省越过潜意识反应的阶段，学习去识别这些触发点，去暂停，有技巧地回应，这些都会改善我们与电子产品之间的关系。相同的技巧可以应用在课堂上，也可以移植到某些公共场合，特别是那些已经建立起安全感、信任和尊重的场合。

建立共同规范及公约

就像我在第一章所提到的，我们所做的全部工作就是要把注意力放到个人身上：去认识自己，改变个人的行为。之所以要集中精神在我们自己身上，是因为个体是珍贵的，这也是我们最有优势的地方。但也不仅仅是这样。我们是社会动物，对他人和社会有一定的责任。并不是所有的选择都任由个人来决定。我们如何才能就数字技术使用的规范、规则和指导方针做出决策——这种决策也许可以很好地规范作为个体能做和不能做的事情。

某些时候我记下了这样的例子：在驾驶中决定是否能够使用电子设备，以及如何规范这种使用。在这个特例中，我们可以看到美国社会对于哪些设备的使用应该被禁止或至少被限制，已达成一致。越来越多的科学依据（有证据表明开车时使用电子设备相当于酒后驾车）导向了可能出现的后果（受伤，甚至死亡）。虽然经过了很多年，才在这个问题上达成现今程度的一致，而且这种一致也还没有成为普遍共识，但是，我还是认为这是一件很简单明了的事，因为它确实有一个正确的答案。

相对较难的案例可能不只有一个正确答案，所谓“正确”是指对所有个体，或所有群体来说永远的正确。比如，在课堂或商谈会上使用手机。我们常常处在这种场合，所以应该也知道是怎么回事。笔记本电脑是开着的（手机有时也会拿出来用）。如果你是主讲人，你可以感受到人们注意力分散，因为所有人都埋头于他们的电子设备中；如果你是听讲人，你可能会尽量一心二用，让注意力在主讲人和（比如说）电子邮件之间游走，而且你可能还自以为平衡得很不错。你也许会承认注意力已经被线上任务主导了，但是至少你还在开会（你可能会这么安慰自己），还可以在必要的时候随时切换。不过，如果你像我一样，认为注意力和学习是一种“共建关系”，主讲和听讲的质量（也就是学习和参与度）是这组关系共同的产物，那么，除非你把目标定得非常低，否则这种情形离理想的目标必然差很远。那还有什么是我们能做的呢？

至少网络上的选择都是很清晰明确的。你可以禁止使用所有的设备，制定使用方针和限制条件来克制自己。禁止使用设备（假设你有权这么做）本身也会产生一定的问题。这些设备在课堂和会议室里都有合理的用处:可以用来阅读和写作，进行任务信息搜索和调查。但是制定禁止使用的方针，让参与者们自己决定，这样也存在弊端。因为它不仅允许，可能还鼓励了个体分散自己的注意力。结果不仅会影响个体，还会扩散到整个团体（因为那些在课堂和会议上想要集中注意力的人也常常被周围的人打扰）。第三种选择是规定使用的限度，但这也许会演变成毫无限度的使用（几年前的一节课上，我允许同学们用他们的笔记本电脑做笔记和阅读，同时要求他们不要上网。但是在课程结束时，一个学生私下告诉我，她希望我当时能够禁止在课堂上使用笔记本电脑上使用。究其原因，是一旦电脑打开，她就按捺不住，想要检查邮件）。

我已经在课堂上尝试过这些方法，并没有感觉它们中有哪个是必需的或总是最好的（但是可以参考最近克莱·舍基决定在他课上禁止一切电子产品使用的理由）。我所得出的结论是，自我观察和小组讨论可以在决策时起到关键作用。让我举一个实例来说明。

每年我都在信息学院的硕士课程里教授一门必修课。我通常允许学生在课堂上使用电脑和平板设备（但不包括手机），并且将不要去检查电子邮件、登录脸谱网等作为一种荣誉制度。我也告诉他们，看到同学把自己的脸藏在电子设备后面（对我来说这常常发生）会分散我的注意力，也会影响教学质量。就算是为了他们自己，他们难道不想让我成为最有效率的老师吗？所以，我会告诉他们，希望他们在课堂上不要使用电脑，除非电脑真的对他们的作为老师发挥最大效果吗——哪怕是为了他自己？学习很重要，而且如果必须使用电脑，也要在不需要使用的时候，调低电脑的屏幕盖，让我看到他们的脸。

情况很多样。一些人不由自主地开始游走在课堂之外的内容（就像我刚才提到过的学生），还有一些要么忘记了这种约束，要么并未感觉

到自己在受到约束，还有人总是忘记调低电脑的屏幕盖。但是另一方面，也有些人出于他们自己的偏好，或者基于对我的尊重，选择不使用电脑。还有一些人完全按照我设立的准则去使用电子设备，因为他们愿意，也有足够的毅力去实现它。

去年我决定在课堂上尝试一些新的东西。我把电子设备的使用当作课题，教授一些关于信息和冥想的知识，尤其是自我观察、反思和讨论。在第一节课上，我解释说，还没有制定关于课堂上电子设备使用的守则，在刚开始的几周里，我们会尝试不同的守则（完全禁止使用设备、有限制地使用设备，或完全没有限制地使用），我会在班上展开调查，了解学生们对于不同守则的感想。我们会对效果进行讨论，也会在调查快结束的时候，根据所了解到的信息及我的偏好，制定出一个最终守则。

那么效果如何呢？对于我来说，效果最大程度上与大家的偏好有关。40个学生里，超过一半的人倾向于在课堂上禁止使用电子设备。但是当我问他们是否想要把这条守则真的应用到课堂时，却又有很多人表示反对。他们认为其他同学有权利在课堂上使用他们的设备，去做与课堂相关的事情。当然另外也有学生倾向于在课堂上使用电子设备，但大多数是倾向于有限制地使用，只有一小部分人想要无限制地使用。可是这些学生并没有考虑到那些不想使用电子设备的同学的感受。事实上，一些人采取了激进的态度：让那些不想使用电子设备的同学适应他们周围的电子设备。在投票的过程中，限制使用的守则胜出，这一结果也是基于我制定过的守则得出的，所以我决定采纳它。但是我也相当确信，在这个过程中，学生们已经注意到了自己的行为，也受到了影响而改变。我以前采用过禁止使用电子设备的守则，以后可能还会接着采用。虽然并不是人人都喜欢这个决策，但是我猜想学生们最好能理解这个守则，他们也要准备好把它当作一种合理的学习形式和教学实验。

我并没有对讨论做任何概括性的总结。但是在这个过程中，我已经

把它们呈现了出来，而且我相信它们是具有普遍性的：实验、观察和反思的过程都会帮助我们进一步认识到我们与电子工具之间的关系，并且开启一个更开阔和更深层次的对话。虽然我不认为这个精密的过程在公司会议上一定行得通，但是略微变通一下，在类似的场景中是可行的，尤其是当产业和公益组织认识到，员工的生产率和健康状况其实和电子设备的使用方式紧密相关时。

作之不止，乃成君子

我们只要做到专注、静心体会就可以与周围的事物更亲密地联系在一起（“亲密”[注]一词在英文中的本意是“使了解”，当我们与某人或某事关系亲密的时候，说明我们和这个人或这件事的关系足够近，才可以建立起私人联系，互相关心）。因为用了亲密的语言，我们这本书其实也已经与电子工具和设备建立了一个更亲密、细致和贴心的关系。通过静心的观察和反思，我们明确地表达了我们对改善这种关系颇为关切。

在改善关系的过程中，亲密度也会以其他的形式展示出来。20年来，我一直都在呼吁人们一起讨论数码科技在我们生活中的地位。不仅在我所教授的课上如此，我还在全美各地不同的研讨会和会议上也坚持这样做。在任何场合，建立一个诚实、信任和相互尊重的氛围都是非常重要的，这样才可以鼓励人们真实表达。一路走来，我有一个很简单的发现：当我们谈论科技时，我们实际上是在谈论自己的生活，谈论我们生活的意义和价值。而且当我们开始聚集在一起，相互关怀，进行贴心的交流时，我们才能建立渴望已久的亲密联系。这其中关键的一步是要尝试着去理解如何利用科技去改善我们的生活，这样做最终会带来我们想要的结果，正所谓：作之不止，乃成君子。所以，尽管还未引起关注，数码科技可以将我们凝聚起来：去开展关于电子产品在我们生活中的地位的对话，从而为我们带来更有营养的交流，让我们建立起相互间

更为关爱的关系。

怎样才能做到呢？我希望人们会开始进行本书中的探索性练习，以小组和个人学习的形式都可以。但是，不管我有多喜欢和赞成这些练习，它们也仅仅是“例子”，是用来体现自我观察和反省带来的力量与可能的。只要你已经理解了任务的基础核心，还有其他方法可以达到目的。就好像我在本章开头所提到的那样，只要细心组织好每个小时的小组对话，就可以开启这个过程。为什么不在你的课堂上也开始这样的对话呢？和你的小组成员、教会成员、静心冥想成员及家庭成员一起。你也许会像我一样，为自己所见的而感到惊讶，也为自己的所学而备受鼓舞，虚心向学。

---

1. My Space，一个美国在线社交网站。——编者注
2. 《浅薄》一书已于2015年11月由中信出版社出版。——编者注
3. “亲密”的英文原文为intimate。——编者注

附录A
两个注意力训练小练习

在本书的几个小练习中，你可以学到如何加强注意力（无论你正在处理什么事情，你都可以保持注意力集中）和自我观察能力（无论你在做什么，你都可以留心到在你的脑海和身体中发生的事情）。

正念呼吸

专栏A–1总结了能够帮助你加强注意力的正念呼吸练习。正如我向我的学生所解释的，这个小练习看似简单，执行起来却有难度。它看起来很简单：你开始将注意力集中在呼吸时刻的感官上（肺部呼进或排出空气时发生的来来回回的身体动作），当你发现你的注意力偷偷溜到别处去的时候，你将注意力拉回到呼吸上。但是做起来其实不这么简单：因为人们的注意力有很强的分散倾向，我们需要耐心地将我们的注意力一次一次拉回来。

你无须强制执行这本书中的正念呼吸方法。就像我在第三章的结尾阐述的那样，当你发现自己的注意力偏离到了其他事情上时，把自己的注意力拉回到邮件来也可以达到与第二个小练习相同的效果。然而，正念呼吸仍然还是可以让你集中自己注意力的最简单的练习之一（我每天早晨都做一遍）。有时，我的学生发现在上网前花10分钟或15分钟做正念呼吸练习确实非常有用。

这个练习还有一个看起来简单做起来也容易的版本。你只需要在每

天任一时刻，有意地进行2~3次深呼吸：将注意力集中到呼吸时来来回回的身体动作上，并且尽全力去放松你的躯体。这很简单，谁不能在两次、三次或四次呼吸中保持注意力集中呢？最难的，是不要忘记做这个练习。

专栏A－1 正念呼吸

采用一个既放松又能保持警觉地姿势

比如，笔直地坐在椅子上，脚踩地，把手放在你的大腿上，眼睛要么紧闭，要么微微睁开。

开始感受呼吸的感官变化

在你吸气、呼气的时候，找到你身体上的某处（如肚子、胸部、鼻孔）。

留心你注意力分散到其他地方的时刻

不可避免的是，你的注意力不会一直集中在呼吸上。当注意力分散的时候，你要大概留意一下你的注意力去了什么地方（对未来的规划、很早之前的记忆，还是和一个朋友的假想对话上）。

将你的注意力拉回到呼吸上

一旦你注意到注意力分散了，将感官都放在呼吸上。不管注意力分散了多少次，都将其拉回便可。

正念冥想检查

在这个速度至上、只关注结果的社会中，我们通常只关注“把事情做完”。这也就意味着我们更重视要达成的目标和结果，而常常忽略了

达到目标的过程中每时每刻的经历和感受。正念冥想检查这一练习正是要打破这一倾向。这个练习需要人们注意到上网的时候在自己的精神世界里都发生了什么。正如专栏A–2展现的那样，它需要你去探寻自己的呼吸和身体，自己的情感状态和注意力集中的状况（解决问题的顺序并不如一个一个解决这些问题本身来的重要，在每一个问题上停留得久一些，以便你可以发现自己的各种状态）。

当我在我的课堂中引入这个练习时，我把它作为一个引导性的冥想活动介绍给大家。我告诉同学们，如果他们感到舒服的话，先闭上眼睛。接着，我依次问了一些问题，给他们几分钟来回答这个问题。毋庸置疑，理解这个练习的最好方法是实践它。所以，我建议你读到也花上几分钟来对自己进行一些检查。

专栏A－2 正念冥想检查

你的呼吸质量如何?

你的呼吸质量如何：浅还是深，快还是慢？你在屏住呼吸吗？

你的身体内部和身体本身发生了什么变化?

你的姿势是什么样的（端坐，无精打采地坐着，还是躺着）？你能否注意到身体紧绷或者疼痛的部位（比如脖子或者肩膀）？你有没有觉得身体的有些部位是麻木的？

你现在的心情是怎样的?

你觉得是开心、沮丧、激动，还是无聊、焦虑……？

你的注意力是怎样的?

你的注意力是高度集中，还是四散各处，还是处于两者之间？

你可以通过我列出来的纲要，花上几分钟一个一个依次回答这些问题，来完成正念冥想检查这个小练习。但是在你熟悉了这一练习并可以将注意力向内集中的时候，你可以将整个练习缩短，只是简单地问自己“我现在感觉怎么样”，接着去留意你现在最明显的情感和身体状态。

附录B
一个观察记录的模板

在每一个小练习的第三步里面，当你做每个基本小练习（使用邮件、一心多用，或者断电）时，你需要记录（做一些笔记）观察到的现象。你可以自己创建记录的格式，同时，我也给你提供了一个模板作为起点。

你的名字：				
练习项目：				
开始时间	结束时间	你都做了什么	你感觉怎么样	这些暗示了什么

全美上下乃至全世界都有很多冥想相关的活动，这些活动旨在将冥想式的练习和观点带到教育中去，从而创造一种冥想教育法。如果想进一步了解这个活动，不管你想将其运用于高等教育还是基础教育，我都可以给你些信息。这些信息主要是关于几个帮助推广入门冥想教育法的组织的。

附录C
科技中的正念冥想应用

现今，很多资源和倡议都是关于生活中的冥想和数字世界的关系的。

在《数字世界的注意力分散》一书中，亚历克斯·金秀晶·彭融合了数字和冥想，提出了“沉思冥想性计算”的方法。创作了智能网络：如何发展在线生活一书的作者霍华德·莱茵戈德，在书的开篇就写到了注意力和注意力分散的问题。莱茵戈德，提出一个问题：“你是注意这一力量的操控者还是被操控者？”在拉斐尔·卡尔沃和多里安·皮得斯的书《积极算法》中，有一章正是关于正念冥想。在《智慧2.0》中，索伦·戈尔德汉姆讲述了自己和数字世界中的“诱惑”的斗争——他为什么会承认“当我没有电脑和手机时，自己处于内心空乏和不完整的状态”，以及他接下来采用冥想活动作为解药的经历。

我们也渐渐开始看到有很多训练项目、研讨会议和数码应用软件涉足这一领域。谷歌的内部训练课程——“找寻自己的内心”赢得了很多关注，因为该项目将正念冥想引入如此大的硅谷企业中。作为这个项目的发起人，陈一鸣写了同名的书——《找寻自己的内心》，并且建立了一个独立的企业训练课程——“找寻自己的内心”领导力学院项目。同样，《智慧2.0》的作者索伦·戈尔德汉姆也成立了一个同名的系列研讨会。会议发言人有来自科技界的人士，也有冥想专家。会议在美国和全球其他国家都举办过。同时，关于传播冥想和正念的手机应用程序的数量也在不断增长。

附录D
电子依赖和上瘾

我们都听朋友、同学或同事说过他们对某个设备或应用程序上瘾，或者他们认识这样的人。我们也许也这样描述过自己。我们在此用“上瘾”这个词的意思是，我们频繁使用并病态而失控地依赖那个设备或程序。上瘾的人很难不去查看邮件或脸谱网，或花很多时间打电游，或手机不离身。

然而，除了这些对“上瘾”的通俗解释，科学家们把上瘾理解成一种临床现象，这与我们每天所说的那个定义有所不同。此外，科学家和临床医生正在争论电子上瘾是否真的存在。这个争论的焦点是对于电子游戏（或更宽泛的说，对于网络）的不当使用（滥用）。依此，有两种临床诊断被提出：网游成瘾症和网络成瘾症。

网游成瘾症

美国心理学会将其列入最新的诊断手册（精神病诊断与统计手册第5版）上。在某一情况说明书中，美国心理学会把网游成瘾症解释为：“一个在作为正式症状被列入主要诊断手册前，还需要更多临床研究和经验的症状。”也就是说此症状还有待评审。这个说明书对这个症状给出了一个简短的、非正式的描述：“最近一些科学报告开始聚焦于一些人对于网络，尤其是网络游戏的极度投入。这些玩家对游戏极度专注，没有其他兴趣。他们持续和反复的在线活动在临床上导致了严重的损伤或问题。而被强迫停止游戏时，他们则会经历禁断症状。

网络成瘾症

对于此症状的一个简明描述是："一些人因无法控制他们的上网行为，而导致了明显的问题或对日常行为造成了损害。"在2012年，美国心理学会提出，要把一种叫作网络使用成瘾症的症状列入第5版诊断手册中，并认为其与网游成瘾症一样需要进一步评审。诊断这个症状的标准包括离开网络后的禁断症状，和即使出现"社会心理学问题"还是不停上网的现象。这个提议没有被通过，所以在第5版诊断手册中并没有出现网络成瘾症。

这两个症状的反对者提出了两个观点。第一个观点与上瘾的本质有关。科学家把人们对物质（比如毒品和酒精）的不健康的依赖定为上瘾的首要（并可能是唯一）形式。关于是否有一种行为上而非化学上的上瘾，也就是一个人能不能对一个行为（比如购物或做爱）上瘾这个问题，社会上存在长期争论（一个反对者说，行为上瘾"是一个有问题的概念，因为它暗示所有给人满足感的行为都有可能让人上瘾"）。对电游和网络的上瘾肯定是行为上瘾的一种。第二派反对者承认行为上瘾有可能存在，但他们就上瘾的本质进行了争辩。他们说，一个人不可能对网络上瘾，因为网络只是具体的问题行为发生的媒介或传达方式。他们认为，"网络成瘾症应该被具体的在线上瘾症状代替"，比如网上购物或看色情视频。

这场争辩中任何一方都没有否认，电子设备和程序的使用可能使人陷入严重的心理问题，但这些（主要在科学家和临床医生之间的）讨论和争辩的结果在今后会产生重要影响。诊断后的专业治疗，以及症状的范围取决于对这个症状的定义（对于网络成瘾症在美国发病率的估计千奇百怪，这显示出定义和估量这个症状还存在问题）。

我不知道科学家和临床医生会如何解决这些争辩，但我可以告诉你我是怎么在自己的研究中对待这个话题的。无论行为依赖该不该被考虑

为上瘾，我毫不怀疑一些人以病态的方式依赖着他们的电子设备或程序。但目前为止我的研究中还没有出现极端例子（我遇到的学生或公司员工中有没有人极度依赖电子设备和程序？当然有。但没有人对我坦白——虽然一些人有时会告诉我，他们认识的某个人有极度依赖的征兆）。反之，我经常听到人们描述自己在放弃某些电子设备、程序或活动上的困难（你在本书中已经看到了很多这样的例子，并有可能在自己的行为中也发现了相似情况）。某一天，科学家可能会最终确定行为依赖与化学上瘾的大脑机理相同。另外，科学可能会证明这些机理在一些更不明显的依赖行为上更显著——比如，我一天多次查看邮件，即便我认为这是无意义甚至无效的行为。但对于这样的行为，也就是我们在本书中讨论的行为，我不认为我们需要科学解释。我们需要的是诚实的观察，为了健康做出改变的恒心，以及周围人的支持和鼓励。

致谢

本书是我与导师及同僚多年来合作的结晶。我向他们所有人，以及帮助我完成这项研究的学术机构表示最诚挚的感谢。

社会沉思静想中心在我撰写本书的过程中发挥了巨大作用。它资助我教授作为本书基础的课程，并激发了对沉思静想练习在高等教育领域中更深入的调查。它还为学者和老师创造了一个全球性的交流平台，使我受益匪浅。我尤其感谢密罗跋·布什、亚瑟·扎伊翁茨、丹尼尔·巴伯扎、莎伦·帕克斯和卡丽·伯格曼。

由琼·麦格雷戈创建并领导的普吉特海湾可持续发展及沉思静想练习小组一直对我个人生活及学术成就有着极大的帮助。这群聚集在惠德贝学院的当地学者和通过他们所认识的朋友鼓舞激发了我，并让我意识到能够参与“伟大的工作”意味着什么。

我非常幸运能够得到我所在的机构及华盛顿大学信息学院教师、员工和学生的支持。在此特别感谢院长迈克·艾森伯格及哈里·布鲁斯给予我的信任，并在学术界认同我的研究之前尊重它。也同样感谢热情参与我的研究、与我一起探索沉思静想与信息时代之间联系的我的学生。

我对与我一起研究冥想与多线程工作的合作者：雅各布·沃布洛克、阿尔弗雷德·卡兹尼亚克、玛丽莲·奥斯特格伦、辛西娅·基尔、米歇尔·佛克斯和达琳·科恩（1942—2011）深表感谢。如果没有达琳在她生命最后几年的热情参与，这项研究将永远不会有成果。同样感谢美国国家科学基金会（和埃弗拉姆伊·格林尔特）对这项研究的资助（编号IIS-0942646），感谢约翰和凯瑟琳·麦克阿瑟基金会（尤其是伊丽莎白·里维

尔和凯茜·尹）的帮助支持，使这项研究最初的工作交流会和学术会议得以成型。

我很感谢这些一直教导和激励着我的朋友和老师：伊万·克莱顿、诺曼·菲舍尔、迈克·吉莱斯皮、朱莉·雅各布斯、阿尔弗雷德·卡兹尼亚克、戴维·洛伊、谢丽尔·麦拓耶、大关鲁斯和金伯利·理查德森老师，他们对我的影响都体现在了本书当中。特别感谢德博拉·塔内给我的关怀和明智的建议。

我也想向阅读并评论这份稿件的人：丹尼尔·巴伯扎、伊拉里·卡什、伊万·克莱顿、凯蒂·戴维斯、迈克·吉莱斯皮、阿尔弗雷德·卡兹尼亚克、特德·麦卡锡和扎里·韦斯和三位匿名审稿人表示深深的谢意，感谢他们富有洞察力的反馈意见。

我特别感谢我的代理人，林赛·埃奇库姆和我在耶鲁大学出版社的编辑——珍妮弗·班克斯的帮助。

最后，感谢我的朋友伊万·克莱顿和我的妻子扎里·韦斯对我的不断支持与指导。感谢伊万和我30多年的对话与合作，并对这本书提出的大量建议。感谢扎里与我一起生活，感谢上帝赐予我这个机会。